NEW YORK TIMES BESTSELLER

ARIANNA HUFFINGTON

REVOLUȚIA SOMNULUI

CUM SĂ ÎȚI SCHIMBI VIAȚA
NOAPTE DE NOAPTE

REVOLUȚIA SOMNULUI

Volum recomandat de Gáspár György

ARIANNA HUFFINGTON (născută Arianna Stassinopoulos, la 15 iulie 1950) este una dintre cele mai importante personalități media din lume. Născută la Atena, s-a mutat în Marea Britanie la 16 ani și a urmat Girton College, Cambridge, specializarea economie, devenind, cinci ani mai târziu, președinte al faimoasei societăți de dezbateri Cambridge Union. În 2005 a înființat The Huffington Post, un blog și site de știri care a reușit să se impună rapid la nivel mondial. De altfel, în 2012, The Hufington Post a fost recompensat cu premiul Pulitzer pentru reportaj, iar în prezent, se numără printre cele mai accesate 50 de site-uri din lume. În 2016 afacerea a fost cumpărată de AOL, iar Arianna Huffington a renunțat la funcțiile de președinte și redactor-șef pentru a se dedica lucrului la Thrive Global, care oferă consultanță de specialitate în domeniul sănătății.

În 2009, Huffington a fost inclusă pe locul 12 în topul *Forbes* al celor mai influente femei din mass-media, iar doi ani mai târziu a ajuns pe locul 52 în clasamentul celor mai puternice femei din lume. De asemenea, figurează în topul 100 al celor mai influente personalități media, întocmit de publicația britanică *The Guardian*.

Este autoarea a 15 cărți, care acoperă teme dintre cele mai variate: artă, mitologie, politică, sănătate. Cel mai recent volum al său, *Revoluția somnului. Cum să îți schimbi viața noapte de noapte*, a ajuns, imediat după lansare, bestseller pe lista *New York Times*.

ARIANNA HUFFINGTON

REVOLUȚIA SOMNULUI

CUM SĂ ÎȚI SCHIMBI VIAȚA NOAPTE DE NOAPTE

Traducere din engleză de
VIOLETA BIANCA STĂNESCU

CURTEA VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HUFFINGTON, ARIANNA
Revoluţia somnului : cum să îţi schimbi viaţa noapte de noapte / Arianna Huffington; trad. din engleză de Violeta Bianca Stănescu - Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2017
Index
ISBN 978-606-44-0027-7

I. Stănescu, Violeta Bianca (trad.)

Redactor: Alina Bâltâc
Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091
tel.: 021 260 22 87, 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuţie: 021 222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

ARIANNA HUFFINGTON
THE SLEEP REVOLUTION: Transforming Your Life, One Night at a Time
Copyright © 2016 by Christabella, LLC
All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2017
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0027-7

Pentru toți cei care s-au săturat
să fie mereu obosiți

Introducere

AM CRESCUT ÎNTR-O GARSONIERĂ din Atena, unde somnul era venerat. Când aveam 11 ani, părinții mei au divorțat, iar eu, mama și sora mea am fost nevoite să împărțim acea singură cameră. Totuși, era de la sine înțeles că trebuia să facem tot ce ne stătea în putință ca să nu ne trezim una pe alta din somn. Dacă trebuia să mai învăț după ce sora mea cea mică se culca, rămâneam în bucătărie, ca să nu o deranjez cu lumina. Mama era foarte strictă când venea vorba de importanța somnului pentru sănătatea, fericirea și rezultatele noastre școlare. Dar, în ciuda acestor începuturi promițătoare, odată ce am plecat de acasă — mai întâi ca să studiez la Cambridge și, ulterior, ca să locuiesc și să muncesc în Londra —, am început să consider că privarea de somn, normă culturală universală, este cheia performanței și a succesului. FOMO* (frica de a rata lucruri) a devenit parte din viața mea cu mult înainte

* În original, *Fear Of Missing Out,* o formă de anxietate alimentată de rețelele sociale și manifestată printr-o teamă excesivă că ratezi oportunități sau un eveniment interesant. (*N. trad.*)

ca acest acronim să fie inventat (probabil de către milenarii* privați de somn).

Ani la rând, am continuat să-i spun somnului „du-te naibii!", până când, așa cum am scris și în *Thrive*", m-am prăbușit din cauza nesomnului, a oboselii și a surmenajului, în aprilie 2007. Tocmai revenisem acasă după ce mersesem cu fiica mea, Christina, pe atunci boboc de liceu, la Ziua Porților Deschise, ca să își aleagă facultatea. Regula de bază asupra căreia căzuserăm de acord — sau, mai bine zis, pe care fiica mea o impusese — era că nu am voie să stau pe BlackBerry în timpul zilei. Dar asta nu însemna că nu mai muncesc (ce sacrilegiu!). În fiecare seară, luam cina târziu și ne întorceam la hotel epuizate. Apoi, de parcă rolurile s-ar fi inversat, Christina era cea responsabilă și mergea la culcare, în timp ce eu mă purtam ca o adolescentă care se furișează afară ca să stea până noaptea târziu.

După ce adormea ea, deschideam calculatoarele și telefoanele BlackBerry, răspundeam la toate e-mailurile „urgente" și încercam să strecor o zi întreagă de muncă în ceea ce ar fi trebuit să fie timpul meu de odihnă. Asta se întâmpla până pe la trei dimineața, când nu-mi mai puteam ține ochii deschiși. După trei sau patru ore de somn, eram din nou în picioare pentru programul de zi. Munca, până la urmă, era pentru mine mai importantă decât somnul, cel puțin pentru mine, cea din 2007. Pentru că — nu-i așa? — conduc o afacere — una care îmi poartă numele. Bineînțeles, sunt indispensabilă, așa că trebuie să lucrez

---

* În original, *millenials*, generația născută în perioada anilor '80 și '90, cunoscută și sub denumirea de generația Y. (*N. trad.*)

" Arianna Huffington, *Succesul redefinit: prosperitate, înțelepciune, miracol și crearea unei vieți pline de sens*, trad. Simona Goșu, Editura Publica, București, 2014. (*N. trad.*)

toată noaptea, să răspund la o sută de e-mailuri, apoi să scriu un articol lung de blog, iar ziua să fiu și o mamă perfectă. Acest stil de a lucra și de a trăi părea că mi se potrivește bine — până când nu s-a mai potrivit deloc...

Singura parte din acea călătorie pe care mi-o amintesc clar este dimineața rece și ploioasă de la Brown*, mergând ametită de parcă era săptămâna examenelor finale. După aproape o treime din turul universităților, Christina s-a apropiat de mine și mi-a zis: „Nu vreau să mă înscriu aici. Nu mai bine renunțăm la tur și mergem să bem o cafea?" M-am simțit ca și cum primisem un permis de eliberare din închisoare. Da, da! Unde este cel mai apropiat Starbucks? Cât de repede putem ajunge acolo? Sper că nu e coadă. Abia aștept a patra infuzie de cofeină din zi — este fix impulsul de care am nevoie ca să supraviețuiesc programului de noapte...

Turul universitar luase, așadar, sfârșit. Dar nu am plecat direct acasă. Am zburat întâi la Portland pentru o conferință pe care, din mândrie, nu o scosesem din program, iar noaptea am zburat spre Los Angeles. După ce am ajuns acasă foarte târziu, m-am culcat și m-am trezit peste trei ore pentru un interviu la CNN. Habar nu am de ce acceptasem. Există acel nivel de oboseală în care nu-ți mai dai seama că ești frânt, pentru că nu-ți mai amintești cum e să nu fii... Exact ca atunci când ești beat, starea aceasta acută de oboseală nu doar că te împinge să iei decizii proaste, dar nici măcar nu realizezi că nu ești în situația în care să-ți permiți să iei vreuna. Mergeam ca o somnambulă prin propria viață.

---

* Universitatea Brown, a șaptea cea mai veche universitate din Statele Unite și una dintre cele mai prestigioase. (*N. trad.*)

Bineînțeles, fiind grecoaică, ar fi trebuit să știu că vanitatea este întotdeauna pedepsită. Iar a mea nu era o excepție. Odată ajunsă la birou după interviu, organismul meu, pur și simplu, nu a mai putut să facă față și a cedat, iar eu mi-am pierdut cunoștința. M-am trezit apoi într-o baltă de sânge și așa am redescoperit — cu durere, dar și cu uimire — ceea ce mama, fără prea multă carte și, cu siguranță, fără cunoștințe în domeniul sănătății sau în cel științific, știa instinctiv de atâția ani: indiferent de constrângeri, fie că e o garsonieră micuță și înghesuită, fie un program de muncă aglomerat, somnul este o nevoie umană fundamentală, care trebuie respectată.

Somnul este o constantă în istoria omenirii. Ne leagă unul de altul, de strămoși, de trecut și de viitor. Indiferent cine suntem și unde ne aflăm în lume și în ce punct al vieții noastre, avem aceeași nevoie de somn. Deși ne-a însoțit permanent de-a lungul istoriei, relația noastră cu somnul a cunoscut suișuri și coborâșuri semnificative. În prezent, această relație este în criză.

Avem dovezi la tot pasul. De exemplu, știi ce se întâmplă dacă scrii pe Google cuvintele „de ce sunt"? Până să scrii următorul cuvânt, funcția de completare automată de la Google — bazată pe cele mai populare căutări — se oferă să îți termine propoziția. Prima sugestie este: „de ce sunt atât de obosit?" Spiritul global al vremii surprins perfect în doar șase cuvinte. Strigătul existențial al epocii moderne. Și nu doar la New York, ci și în Toronto, Paris, Seul, Madrid, New Delhi, Berlin, Cape Town și Londra. Privarea de somn este noul limbaj universal*.

* În original, *lingua franca* (it.), limbă mixtă, limbaj comun între oameni care vorbesc limbi diferite. (*N. trad.*)

Deși nu prea apucăm să ne bucurăm de el, somnul apare frecvent în discuțiile, articolele și mesajele noastre de pe Twitter. Există aproape cinci mii de aplicații care apar când cauți cuvântul „somn" în Apple App Store*, peste 15 milioane de fotografii publicate pe Instagram cu hashtagul #somn, încă 14 milioane cu #somnoros și peste 24 de milioane cu #obosit. O căutare rapidă pe Google a cuvântului „somn" va scoate la iveală peste 800 de milioane de rezultate. Somnul nu este doar înrădăcinat în subconștient; este în mintea noastră și la știri, mai mult ca niciodată.

Deși acum știm mai multe despre somn decât odinioară și am aflat cât de important este pentru fiecare aspect al stării noastre fizice, mintale, emoționale și spirituale, este tot mai greu să dormim suficient. Și iată încă un paradox: progresul tehnologic ne-a permis să deslușim ce se întâmplă în timp ce dormim, dar tot el este și unul dintre motivele pentru care relația noastră cu această parte fundamentală a existenței noastre a fost compromisă.

Bineînțeles, nu doar tehnologia intervine între noi și o noapte excelentă de somn. Mai este și iluzia noastră colectivă că munca peste program și surmenajul sunt prețul care trebuie plătit ca să avem succes. Metoda folosită (sau felul în care ne păcălim) nu este un mister: observând că nu există suficiente ore într-o zi, căutăm să mai dăm la o parte ceva. Iar somnul este soluția la îndemână. De fapt, somnul nu are nicio șansă în fața acestei definiții intransigente a succesului.

În realitate, aceasta este o viziune dureros de incompletă asupra succesului. De aceea am scris *Succesul redefinit* — ca

* Magazinul de aplicații al dispozitivelor Apple. (*N. trad.*)

să explorez metodele prin care viețile noastre pot deveni mai împlinite când lărgim definiția dată succesului și depășim măsurătorile moderne legate de bani, statut și putere, pentru a include starea de bine, înțelepciunea, curiozitatea și puterea de a dărui.

Somnul este un element-cheie al stării noastre de bine și interacționează profund cu toate celelalte componente ale acesteia. Odată ce am început să dorm șapte sau opt ore pe noapte, mi-a fost mai ușor să meditez și să fac exerciții, am luat decizii mai înțelepte și m-am conectat la un nivel mai profund cu mine însămi și cu ceilalți.

Mergând prin țară ca să vorbesc despre *Succesul redefinit,* am descoperit că subiectul care apărea cel mai des era — de departe — somnul: cât de greu este să dormi destul, cum nu sunt suficiente ore într-o zi, cât de greu este să te relaxezi, să adormi și să te odihnești, chiar și când ai destul timp. De la transformarea mea într-un evanghelist al somnului, oriunde mă duc, cineva mă trage de-o parte și îmi mărturisește, adesea șoptind, ca și cum ar fi secret de stat: „Chiar nu dorm destul. Sunt epuizat tot timpul." Sau, cum mi-a spus o tânără după o discuție în San Francisco: „Nu îmi amintesc ultima dată când nu am fost obosită." Până la sfârșitul serii, am de obicei aceeași conversație și cu alți oameni din încăperea respectivă. Ceea ce toți vor să știe este: „Ce trebuie să fac ca să am parte de mai mult somn?"

Este clar că, dacă vrem cu adevărat să avem succes, trebuie să începem cu somnul. Este poarta prin care trebuie să treacă orice viață plină de bunăstare. Din momentul în care ne naștem și până murim, avem o relație cu somnul. Este subiectul predominant de discuție pentru părinții unui nou-născut. „Cum doarme bebelușul?", întreabă

oamenii. Sau „Voi cum dormiți?" Ori, într-o încercare de a fi „utili": „Uite 25 de cărți pe care le poți citi în timpul liber despre cum să adormi un bebeluș." Pentru toți cei care au copii, nu e de mirare că, în 2011, cartea *Go the F**k to Sleep*[1], a lui Adam Mansbach, a devenit bestseller. La celălalt capăt al firului, mai aproape de viața de zi cu zi, avem o expresie care descrie cea mai bună metodă de a da ortul popii: „să mori liniștit, în somn".

Cu toții avem o relație unică și intimă cu somnul. Chiar și când luptăm împotriva lui, este ca o relație intensă dragoste-ură cu un fost iubit care încă nu și-a strâns toate lucrurile de la noi. Uneori, e o relație sănătoasă, care ne ajută în tot ce facem când suntem treji, dar alteori este sălbatică, disfuncțională și distructivă. Ca să-l parafrazez pe Tolstoi — care era fascinat de somn —, fiecare relație nefericită cu somnul este nefericită în felul ei. Dar, fie că acceptăm fără rezerve această realitate, fie că îi opunem rezistență, toți avem de-a face cu somnul: în fiecare zi, noapte de noapte, tot timpul.

Relația mea cu somnul a trecut, cu siguranță, prin multe momente de cumpănă. Ani la rând, într-una dintre perioadele noastre frumoase, îmi notam în fiecare dimineață visele, imediat ce mă trezeam. Aveam pe noptieră o mică agendă în care scriam cât de multe detalii îmi aminteam, până când interveneau obligațiile de peste zi. Era ca o relație intimă de prietenie la distanță, doar că împreună cu cineva cu care aveam ocazia — într-o versiune impalpabilă, atemporală și mai profundă a mea — să fiu în fiecare noapte. Iar efectele acestui obicei, deși era rezervat dimineții, aveau ecou pe parcursul zilei.

Dar, așa cum se întâmplă adesea, la un moment dat, s-au schimbat circumstanțele. În acest caz, a fost sosirea

pe lume a primei mele fiice. Relația mea cu somnul nu s-a terminat — până la urmă, nici nu poate să se termine — dar, cu siguranță, ajunsese într-un impas. Departe era acum experiența încântătoare a trezitului natural, după o noapte întreagă de somn. În locul ei, se afla o nouă realitate, unde somnul era, pur și simplu, un obiectiv de neatins. Tranzițiile noapte-zi dispăruseră, somnul era ceva pe care mi-l permiteam doar în reprize scurte, printre alte lucruri, iar dieta mea era doar ce apucam să înfulec rapid în drum spre ușă. Somnul devenise un inconvenient, un obstacol ce trebuia depășit, un lux pe care credeam că nu mi-l mai permit. Odată cu nașterea celei de-a doua fiice, lucrurile s-au înrăutățit. În mintea mea, să dorm suficient însemna să-i privez pe copii de ceva — adică de timpul petrecut cu fetele sau de cel necesar pregătirilor pentru a doua zi. Bineînțeles, în realitate, le privam pe fete doar de abilitatea mea de a *fi* cu adevărat cu ele.

Chiar și după ce nevoile de somn ale copiilor au devenit mai puțin presante, nu m-am mai întors niciodată cu adevărat în acea Grădină a Paradisului care era somnul de dinainte de a deveni mamă. La fel ca mulți alții, mi-am creat o viață în care credeam că nu mai am nevoie de atât de mult somn. Când copiii nu mi-au mai ocupat așa mult timp, acel spațiu gol s-a umplut cu alte lucruri — articole, discursuri și cărți care se cereau scrise, plus noul meu bebeluș, *The Huffington Post*. Așa că ciclul de surmenaj și oboseală continuă a devenit noua mea stare de normalitate — până când m-am trezit la realitate.

În tren este ușor să urci, dar e greu să cobori.[2]

Milan Kundera, *Arta romanului*[*]

---

* Milan Kundera, *Arta romanului*, traducere de Simona Cioculescu, Editura Humanitas, București, 2008. (*N. trad.*)

La momentul respectiv, nu știam de ce am leșinat (în cădere, m-am și lovit cu fața de birou și mi-am spart pometele). Cât am mers de la un doctor la altul și am tot stat prin săli de așteptare, încercând să-mi dau seama de ce mi s-a rupt filmul, am început să mă gândesc cum mi-am trăit viața până atunci. Am avut timp să îmi pun niște întrebări esențiale, de exemplu cea la care au încercat să răspundă majoritatea filozofilor greci: ce înseamnă să duci o viață autentică?

După cum aveam să aflu, nimic nu era în neregulă cu mine. În afară de faptul că — ei bine — totul era în neregulă. Diagnosticul a fost, pe scurt, caz acut de surmenaj la muncă, ceea ce filozoful belgian Pascal Chabot numea „boala civilizației"[3]. Și totul se rezuma la somn. Dacă aveam de gând să fac schimbările necesare în viața mea, trebuia să încep cu somnul. Așa că am început să repar, cu multă răbdare, relația noastră încordată. Și sunt fericită să vă mărturisesc că acum ne-am împăcat. Dar, așa cum se spune în programele de recuperare, trebuie să o luăm pas cu pas (sau noapte cu noapte).

Ce am învățat este că, în zilele noastre, calea cea mai sigură de a-ți pierde rezistența este lipsa de somn. Și, dacă nu facem anumiți pași conștienți ca să transformăm somnul într-o prioritate, nu vom dormi suficient. Pentru că o noapte în care să ne odihnim cu adevărat nu a fost niciodată mai greu de obținut decât în ziua de azi. Cu cerințele de la muncă și din viața de familie, cu arsenalul nostru omniprezent și în continuă creștere de ecrane strălucitoare și dispozitive zbârnâitoare, suntem hiperconectați cu toată lumea — adesea din secunda în care ne trezim, până când,

într-un final, reușim să adormim. Dar, dacă nu suntem vigilenți, putem să ajungem deconectați de noi înșine.

Ce-i mai gingaș, oare, ca un vânt de vară?
Mai tihnit decât un cărăbuș când zboară,
Stăruind o clipă pe-învoltă floare
Și trecând la alta, mulțumit sub soare?
Mai odihnitor ca roza-n ostrov verde,
Unde de privirea tuturor se pierde?
Ce-i mai tainic decât cuibul filomelei?
Ce-i mai sănătos ca frunzele vâlcelei?
Ce-i, ca o romanță, mai de vise plin?
Decât chipul dragei ce e mai senin?
Ce, de nu tu, somn, ce ne-nchizi pleoapa, dulce,
Murmurând de leagăn cântec, să ne culce?

John Keats, *Somn și poezie*[*4]

Dacă ne privim viața ca pe o călătorie spirituală, somnul devine un paradox: când ne identificăm complet cu persoana noastră din această lume — cu serviciul, felul în care arătăm și contul bancar —, dormim în fața dimensiunilor mai profunde ale vieții. În povești precum *Frumoasa din pădurea adormită* și *Albă-ca-Zăpada,* eroinele cad într-un somn adânc, în urma unei vrăji, și sunt trezite ca prin farmec de un prinț salvator. În viața de zi cu zi, avem toți nevoie de un astfel de prinț, dar nu toți ne permitem să îl așteptăm pe Făt-Frumos. Trebuie să ne fim *propriul* Făt-Frumos — să ne trezim întorcându-ne privirea de la proiectele și distracțiile lumii exterioare către miracolele dinăuntrul nostru. Aceasta este adevărata trezire: cea a somnului. Și, după cum scria Carl Jung, „visele ne oferă

* John Keats, „Somn și poezie", în *Versuri,* trad. Aurel Covaci, Editura Tineretului, București, 1969, p. 79. (*N. trad.*)

informații despre secretele vieții interioare și scot la iveală factori ascunși ai personalității celui care visează".[5]

Trăim în epoca de aur a științei somnului — care arată toate felurile în care somnul și visele joacă un rol vital în procesul nostru decizional, inteligența noastră emoțională, funcția cognitivă și creativitatea de care dăm dovadă. Tot știința a demonstrat că lipsa de somn este adesea principalul responsabil pentru anxietate, stres, depresie și o mulțime de probleme de sănătate. Abia de curând am ajuns să înțelegem cu adevărat consecințele medicale ale privării de somn. În anii 1970, doar trei centre din Statele Unite ale Americii erau dedicate tulburărilor de somn.[6] Până în anii 1990, numărul lor a crescut la peste 300, iar astăzi există peste 2 500 de centre de somn acreditate.[7]

Chiar și așa, persistă iluzia că ne putem face munca la fel de bine, fie că am dormit patru, cinci sau șase ore, fie că am dormit șapte sau opt. Este o iluzie care ne afectează nu doar sănătatea personală, ci și productivitatea și procesul decizional. Cu alte cuvinte, e posibil să nu mai avem așa multe idei cum aveam înainte, să nu mai venim cu soluții creative la problemele pe care încercăm să le rezolvăm, să fim mai țâfnoși sau să pierdem o zi (sau zi după zi, an după an), făcând lucrurile în dorul lelii. Iar în unele meserii — în spitale, pe autostrăzi sau în aer — lipsa de somn poate fi o chestiune de viață și de moarte.

Deși progresăm în știința somnului, avem și o nevoie disperată de a-i redescoperi misterul. Fiecare noapte poate fi un memento că suntem mai mult decât suma succeselor și a eșecurilor pe care le înregistrăm și că, dincolo de toată lupta și graba noastră, există o liniște la îndemâna oricui, care vine dintr-un loc mai profund și mai străvechi decât

zgomotul nesfârșit care ne înconjoară. Când ne conectăm la acea liniște prin somn, putem să profităm de ea, chiar și în mijlocul unei zile pline de acțiune. „Trebuie să înveți să te detașezi înainte să înveți să acumulezi lucruri"[8], spunea Ray Bradbury. Predarea în fața somnului în fiecare noapte este renunțarea supremă.

Am scris *Revoluția somnului* ca să examinez acest fenomen străvechi, esențial și misterios din toate unghiurile și să explorez metodele prin care putem folosi somnul pentru a ne recâștiga controlul asupra vieții noastre dezechilibrate. Până vei ajunge la capitolul despre metode și tehnici, sper că te vei convinge de nevoia de a ști ce trebuie să facem și cum punem în practică, de la conștientizare la acțiune. În primele două capitole, voi prezenta dovezile copleșitoare că suntem, într-adevăr, într-o criză a somnului. Peste 40 la sută dintre americani dorm mai puțin decât cele șapte ore recomandate pe noapte, iar statisticile din restul lumii sunt similare (sau chiar mai rău).[9] De la transport și medicină, până la politică și poliție, vom vedea și cum sunt afectate diverse domenii de activitate.

În al treilea capitol, vom face o călătorie în istoria somnului. Abia de curând am ieșit dintr-o perioadă care a început odată cu revoluția industrială, în care somnul devenise doar un alt obstacol în fața muncii.[10] Venerarea somnului ca poartă unică spre sacru a fost sacrificată în fața ideii de progres și productivitate. Secolul XX a fost martorul mișcărilor sindicale, care au luptat împotriva modului în care munca ne-a invadat viața privată.[11] Iar mai târziu, odată cu nașterea noii științe a somnului, am început să descoperim că există o legătură foarte strânsă între somn și fiecare aspect al sănătății noastre fizice și mintale.[12] Sfârșitul secolului XX a fost, totodată, martorul

unor progrese tehnologice care au făcut ca munca noastră să nu se termine, practic, niciodată, iar în acest punct de răscruce ne aflăm și acum.

Mai departe, voi examina știința somnului și ce se petrece cu adevărat când reușim să adormim. Cauți un răspuns scurt? Vei afla mai multe! Departe de a fi un timp inert, fără activitate, somnul ține multe părți din creierul nostru ocupate și ceea ce facem — sau nu facem, dacă neglijăm somnul — are consecințe majore. Vom învăța cum privarea de somn duce la riscuri ridicate de diabet[13], atac de cord[14], infarct[15], cancer[16], obezitate[17] și Alzheimer[18]. Voi arunca apoi o privire și asupra tulburărilor de somn, de la apnee și insomnie până la ceva ce poartă numele de „sindromul capului care explodează" (da, acesta e numele lui științific!).

„Pe calea cea bună", partea a doua a cărții, va explora inovațiile, reformele, invențiile și tehnologiile care alimentează revoluția somnului. Oamenii vor să doarmă mai mult, iar piața răspunde la asta. Camerele de hotel se transformă în temple ale somnului, iar școlile își modifică programul de începere a orelor ca să răspundă nevoilor de somn ale adolescenților. În plus, piața de tehnologii *wearable**, care ne monitorizează somnul, a explodat, și o mulțime de produse inteligente — de la saltele până la căști — au apărut în viața noastră. Totuși, mai sunt multe de făcut.

După cum voi explica în partea a doua, „Pe calea cea bună", rezolvarea crizei somnului cere nu doar schimbări

* Dispozitive digitale care au capacitatea de a fi purtate și de a interacționa constant cu utilizatorii (de exemplu, ceasurile inteligente). (*N. trad.*)

practice ale felului în care ne petrecem ziua și noaptea, ci și regândirea priorităților și a valorilor. Somnul se află, până la urmă, în centrul vitalității noastre generale. Când dormim bine, ne simțim bine — și invers. Poate că suntem ceea ce mâncăm, dar cu siguranță suntem și cum dormim.

Sunt încrezătoare că, în această explorare, îți vei regăsi respectul pentru somn și, poate, vei începe și o poveste de dragoste cu el. Trebuie să ne revendicăm acest tărâm special — nu doar pentru că somnul ne face mai buni la serviciu (deși este important) și mai sănătoși (și asta e important), ci și pentru că e unica modalitate prin care ne conectăm la o versiune mai profundă a noastră. Pentru că, atunci când dormim, lucrurile care ne definesc identitatea când suntem treji — serviciile, relațiile, speranțele și temerile noastre — se retrag. Asta face posibil unul dintre beneficiile (și miracole, pâna la urmă) cel mai puțin discutate: odată reveniți din călătoria noastră nocturnă, somnul ne permite să vedem lumea cu alți ochi și cu sufletul revigorat, să ieșim din timp și să revenim la viețile noastre vindecați.

Aceste două fire care ne conduc viața — unul care ne trage spre lume, ca să avem realizări și să facem lucrurile să se întâmple, iar celălalt, care ne trage dinspre lume, ca să ne hrănim și să ne umplem din nou de energie — pot părea în conflict, dar, de fapt, se completează reciproc. Speranța mea este ca, până la finalul acestei cărți, să te simți inspirat să îți reînnoiești relația cu somnul — cu tot misterul și plenitudinea sa — și să te bucuri de revoluția somnului, transformându-ți viața și lumea, noapte de noapte.

PARTEA I

Trezirea la realitate

CAPITOLUL 1

Actuala criză a somnului

ÎN 2015, SARVSHRESHTH GUPTA[19] era analist la Goldman Sachs*, în San Francisco, de un an. Copleșit de săptămânile în care muncea câte o sută de ore, s-a hotărât să își dea demisia în luna martie. Curând, însă, s-a reîntors — nu se știe dacă din pricina presiunii sociale sau a uneia autoinduse. O săptămână mai târziu, l-a sunat pe tatăl său, la 2:40 noaptea, și i-a mărturisit că nu dormise de două zile. I-a spus că trebuia să termine o prezentare, dar și să se pregătească pentru o ședință de dimineață și că era singur în birou. Tatăl său l-a rugat insistent să se ducă acasă, dar Gupta i-a zis că mai stă puțin. Câteva ore mai târziu, a fost găsit mort pe strada din fața blocului în care locuia. Sărise de la etaj.[20]

Moartea din cauza suprasolicitării la muncă are un termen propriu în japoneză (*karoshi* [21]), în chineză (*guolaosi*[22]) și în coreeană (*gwarosa* [23]). În engleză, nu există un astfel de cuvânt, dar victime avem la tot pasul. Și, deși acesta este un exemplu extrem al consecințelor nesomnului, privarea

* Goldman Sachs este una dintre cele mai mari companii bancare din lume și unul dintre cei mai prestigioși angajatori. (*N. trad.*)

de somn a devenit o epidemie. Este ca o fantomă care bântuie lumea industrializată. Pur și simplu, nu dormim suficient. Iar problema este mult mai complexă — cu mize mai mari — decât realizează mulți dintre noi. Mai rău ca niciodată, atât programul nostru de zi, cât și cel de noapte sunt sub asediu. Numărul de sarcini pe care le înghesuim într-o zi a crescut, așa că valoarea timpului în care stăm treji este mult mai mare.

„Timpul înseamnă bani!", faimoasa replică a lui Benjamin Franklin, a devenit mantra lumii corporatiste, dar pentru asta am plătit cu lipsa de somn. De la începutul Revoluției Industriale, am început să tratăm somnul ca pe o rudă îndepărtată și plictisitoare pe care o vizităm fără tragere de inimă, doar din obligație, pentru un timp cât de scurt posibil.

Cercetătorii trag un semnal de alarmă și confirmă ceea ce strămoșii noștri știau instinctiv: somnul nu este timp mort. Somnul este un moment de activitate neurologică intensă — un timp generos destinat reînnoirii, consolidării memoriei, curățeniei cerebrale și neurochimice, precum și mentenanței cognitive. Valorificat cum trebuie, timpul pentru somn este la fel de important precum cel în care stăm treji. De fapt, dacă dormim suficient, calitatea fiecărui minut petrecut cu ochii deschiși crește.

Astăzi, însă, cea mai mare parte a societății încă funcționează sub iluzia colectivă că somnul este, pur și simplu, timp pierdut în fața altor preocupări, că putem tăia la nesfârșit din el pentru a ne satisface viețile tot mai ocupate și listele care dau pe-afară de sarcini. Vedem această iluzie reflectată în fraza „Oricum, voi dormi pe lumea cealaltă", care a invadat conștiința populară, inclusiv într-un hit al

lui Bon Jovi[24], un album al regretatului rocker Warren Zevon[25] și un film polițist în care joacă și Clive Owen[26]. Oriunde te-ai uita, privarea de somn este lăudată și aclamată: „Nu ai fost pe fază, ai pierdut."* Expresia „a trage un pui de somn" este și ea reprezentativă: somnul este ceva făcut pe fugă, ultimul pe lista de priorități din cultura noastră. Rețeta succesului în ziua de azi, cu definiția sa profund eronată — „reușești în viață doar prin suprasolicitare și stres" — combinată cu tentațiile unei lumi conectate 24 de ore din 24, pune în pericol somnul mai mult ca niciodată.

Eu una am plătit deja prețul lipsei de somn când am leșinat din cauza surmenajului și mă doare să văd prieteni apropiați (dar și oameni necunoscuți) trecând prin aceleași încercări. Rajiv Joshi[27] este directorul organizației nonprofit B Team — din conducerea căreia fac și eu parte —, fondată de Richard Branson și Jochen Zeitz, pentru a ajuta afacerile să nu mai considere profitul singurul barometru al succesului. În iunie 2015, la doar 31 de ani, în timpul unei întruniri B Team din Bellagio (Italia), Rajiv a a suferit un colaps din cauza surmenajului și a privării de somn. Fără să mai poată vorbi, și-a petrecut opt zile într-un spital din Bellagio și câteva săptămâni la ședințe de fizioterapie. Vorbind cu diverși experți medicali, a descoperit că toți avem un „prag al colapsului" și, când nu ne odihnim suficient, ne apropiem tot mai tare de el. Rajiv a trecut acel prag și a căzut în gol. „Lupta pentru o lume mai dreaptă și mai trainică este un maraton, nu un sprint. Nu trebuie să uităm că lupta începe acasă cu rezistența personală", mi-a spus el când a revenit la muncă.

* În original, *you snooze* (ațipești), *you lose.* (*N. red.*)

Potrivit unui recent sondaj Gallup, 40 la sută dintre americanii adulți sunt privați de somn și dorm cu mult mai puțin decât cele șapte ore minime recomandate.[28] „Să dormi suficient este la fel de important ca o alimentație sănătoasă, activitatea fizică și purtatul centurii de siguranță"[29], consideră doctorul Judith Owens, directorul Centrului Pediatric pentru Tulburări de Somn din cadrul Spitalului de Copii din Boston. Dar majoritatea oamenilor nu cred că au nevoie de așa mult somn. De aceea, el este „obiceiul de sănătate cel mai subestimat"[30], după cum lămurește medicul Michael Roizen, inspector de sănătate la Clinica Cleveland. Un raport al Fundației Naționale pentru Somn[31] susține și el această concluzie: două treimi dintre noi nu dormim suficient în timpul săptămânii.

Criza este globală: în 2011, 32 la sută dintre britanicii participanți la un studiu[32] au mărturisit că au dormit mai puțin de șapte ore pe noapte în ultimele șase luni. În 2014, numărul deja explodase până la 60 la sută. În 2013, peste o treime dintre nemți[33] și două treimi dintre japonezii participanți la un studiu au recunoscut că nu dorm suficient în timpul săptămânii. De altfel, japonezii au și un termen, *inemuri*[34], care, în mare, se traduce „a dormi pe tine" — adică să fii atât de epuizat, că poți adormi în toiul unei ședințe. Acest lucru este apreciat ca semn de dedicare și trudă, dar, în realitate, este încă un simptom al crizei somnului cu care ne confruntăm.

Compania de dispozitive *wearable* Jawbone[35] colectează date despre somn de la mii de oameni care folosesc aplicația UP de urmărit activitatea. Ca urmare, avem acum un top al orașelor care dorm cel mai puțin. Locuitorii din Tokyo dorm periculos de puțin — doar 5 ore și 45 minute

pe noapte. Seul înregistrează o medie de doar 6 ore și 3 minute; Dubai, 6 ore și 13 minute; Singapore, 6 ore și 27 de minute; Hong Kong, 6 ore și 29 de minute, iar Las Vegas, 6 ore și 32 de minute. Când dormi mai puțin decât se doarme în Las Vegas, e clar că ai o problemă!

Bineînțeles, multe dintre aceste lucruri pot fi puse pe seama muncii — sau, mai degrabă, pe seama definiției pe care o dăm muncii, felului în care definim succesul și ceea ce este important în viețile noastre. Credința absolută că munca trebuie să aibă mereu prioritate în programul nostru a fost una costisitoare. Iar consecințele ei s-au înrăutățit pe măsură ce tehnologia ne-a permis tot mai multora dintre noi să ne luăm munca peste tot — în buzunare și genți, pe telefoane — oriunde am merge.

Casele, dormitoarele noastre — chiar și paturile — sunt invadate de bipuri, vibrații și ecrane luminoase. Trăim cu posibilitatea conectării fără sfârșit — cu prieteni, străini, cu întreaga lume, cu orice emisiune TV sau film realizat vreodată — doar apăsând pe un buton care dă, deloc surprinzător, dependență. Oamenii sunt ființe sociale — suntem programați să ne conectăm. Chiar și când nu ne conectăm digital, suntem într-o constantă anticipare. Fiind în această stare perpetuă, nu putem să ne deconectăm cu ușurință când vine ora de culcare. Nu prea dăm atenție locului unde ne odihnim, deși avem casa plină de mici altare confortabile unde gadgeturile noastre se odihnesc și își pot reîncărca bateriile.

Să fii conectat tot timpul este acum una dintre cerințele succesului, după cum scria Alan Derickson în *Dangerously Sleepy*: „Privarea de somn se sprijină pe un repertoriu de practici considerate esențiale supraviețuirii într-o

lume competitivă. Mai mult decât pe vremea lui Thomas Edison, să te privezi de odihna necesară sau să renunți la ea în favoarea lucrurilor asupra cărora deții controlul este considerat rețeta succesului. În special într-o societate activă 24 de ore din 24, șapte zile din șapte, 365 de zile pe an. Americanii au un raționament ideologic mai puternic ca niciodată, care disprețuiește lipsa de activitate."[36]

Iar americanii sunt departe de a fi inactivi. Din 1990 până în 2000, angajații americani au adăugat, într-un an, încă o săptămână de muncă.[37] Un sondaj realizat în 2014 de Skift[38], un site de călătorii, a arătat că peste 40 la sută dintre americani nu și-au luat nicio vacanță în acel an. Mare parte din timpul liber l-au petrecut tot la muncă, și asta sacrificându-și somnul.

Doctorul Charles Czeisler, șeful departamentului de tulburări circadiene și de somn din Brigham și al Spitalului de Femei din Boston, estimează că, în ultimii cincizeci de ani, somnul în timpul săptămânii a scăzut de la opt ore și jumătate la sub șapte ore.[39] Treizeci la sută dintre angajații americani mărturisesc că dorm șase ore pe noapte sau chiar mai puțin, iar aproximativ 70 la sută își descriu somnul ca fiind insuficient.[40] „Descurcatul" cu mai puțin de șase ore de somn este una dintre principalele cauze ale surmenajului prin muncă.[41]

Pentru prea mulți oameni din întreaga lume, cercul vicios al privării financiare alimentează și cercul vicios al privării de somn. Dacă ai două sau trei joburi și trăiești de azi pe mâine, să dormi mai mult nu este, probabil, în topul listei tale de priorități. Ca și în cazul îngrijirilor medicale, accesul la somn nu este egal sau corect distribuit. Somnul este tot un caz de inegalitate. Un studiu din 2013 realizat

de Universitatea din Chicago a descoperit că „o poziție socio-economică inferioară este asociată cu o calitate redusă a somnului, somnolență crescută și/sau probleme mai dese legate de somn".[42] Paradoxal, cu cât situația noastră este mai grea, cu atât este mai important să ne mărim rezistența ca să facem față provocărilor. Nu degeaba, atunci când avionul decolează și ni se transmit instrucțiunile de zbor, aflăm că mai întâi trebuie să ne punem noi masca de oxigen și abia apoi să o punem și copiilor.

Locul în care trăim ne poate afecta și el somnul. „Nu am văzut niciodată un studiu care să nu arate o legătură directă între calitatea cartierului și cea a somnului"[43], a povestit Lauren Hale, profesor de medicină preventivă la Universitatea Stony Brook. Dacă trăiești într-un cartier plin de conflicte între găști și acte neprevăzute de violență, inevitabil somnul tău va avea de suferit — iată încă un exemplu privind legătura dintre privarea de somn și problemele sociale profunde.

Prețul somnului pierdut

Cu toate beneficiile ei, industrializarea a accentuat relația noastră defectuoasă cu somnul. Ne sacrificăm somnul în numele productivității, dar, în mod ironic, deși lucrăm peste program, privarea de somn ne face să pierdem peste 11 zile de productivitate pe an.[44] Per angajat, acesta este echivalentul a 2 280 de dolari. Pentru economia americană, privarea de somn se traduce în pagube anuale totale[45] de 63 de miliarde de dolari, sub forma absențelor și a „prezenteismului" (când angajații sunt prezenți fizic la muncă, dar nu se concentrează).

„Americanii nu lipsesc de la serviciu din cauza insomniei. Ei își fac treaba în continuare, doar că realizează mult mai puțin pentru că sunt obosiți. Într-o economie bazată pe informații, este greu să găsești o stare care să aibă un efect mai mare asupra productivității"[46], spune Ronald C. Kessler, profesor la Școala Medicală Harvard.

Tulburările de somn costă Australia peste cinci miliarde de dolari pe an, din cauza îngrijirilor medicale și a costurilor adiacente.[47] „Scăderea calității vieții" a adăugat costuri echivalente cu monstruoasa sumă de 31,4 miliarde de dolari pe an. Un raport intitulat ironic „Retrezirea Australiei" corelează lipsa de somn cu scăderea productivității și cu accidentele din trafic și de la locul de muncă.

În Marea Britanie, un sondaj a arătat că unul din cinci angajați a lipsit de curând de la serviciu sau a întârziat din cauza privării de somn.[48] Cercetătorii estimează că acesta este echivalentul unei pierderi de peste 47 de milioane de ore de lucru pe an.[49] Din cauza scăderii productivității, pagubele ajung la 453 de milioane de lire.

Aproape o treime dintre angajații britanici au mărturisit că se simt obosiți în fiecare dimineață. Chiar dacă oamenii au început să conștientizeze importanța somnului, puține companii îi dau prioritatea cuvenită, luând în considerare efectele lipsei de somn asupra profitului. În Canada, 26 la sută dintre angajați au mărturisit că s-au învoit de la serviciu pentru că le era rău din cauza privării de somn.[50] Aproximativ două treimi dintre adulții canadieni au spus că se simt obosiți „în majoritatea timpului".[51]

Se pare că femeile au nevoie de mai mult somn decât bărbații, iar lipsa de somn are mai multe efecte negative asupra stării lor mintale și fizice.[52] Cercetătorii de

la Centrul Medical Duke au descoperit că femeile sunt expuse unui risc mai mare de boli cardiace, diabet de tip 2 și depresie. „Am descoperit că, pentru femei, somnul deficitar duce la niveluri mai ridicate de stres și la sentimente puternice de ostilitate, depresie și supărare. Acestea nu sunt asociate, în aceeași măsură, cu tulburările de somn la bărbați"[53], a declarat Edward Suarez, autorul principal al studiului.

Deși femeile au intrat de mult pe piața muncii — o piață creată mai ales de bărbați și care se folosește de disponibilitatea noastră de a lucra peste program până la epuizare, ca garanție a implicării și a dedicării —, acestea poartă încă și grijile gospodăriei. Consecința este că femeile retrag și mai multe fonduri de la „Banca Somnului". „Au atât de multe responsabilități, încât somnul ajunge adesea pe ultimul loc. Poate că sunt conștiente că somnul trebuie să fie o prioritate, dar — știi cum e — trebuie să termine de făcut și ultimul lucru de pe listă. Și atunci totul se duce de râpă", a explicat Michael Breus, autorul cărții *Beauty Sleep*.[54]

Potrivit doctorului William Dement, fondatorul Clinicii pentru Tulburări de Somn Stanford (prima de acest gen), mamele care lucrează și au copii mici acasă și-au adăugat, din 1969, 241 de ore de muncă și timp pierdut pe drumuri, în fiecare an.[55]

Sarah Bunton, mamă și trainer de aptitudini cognitive, și-a descris experiența într-un articol din *Huffington Post*: „Ai avut vreodată una dintre acele zile în care vrei să apeși butonul de pauză? Permite-mi să reformulez: ai vreodată o zi în care nu vrei să pui pauză?... Pentru majoritatea mamelor, ziua nu se termină niciodată, fie că au serviciu, fie că nu. Pentru ele, nu există nici început, ci doar o

continuare a haosului care a precedat un moment de liniște... Mami vrea, pur și simplu, să tragă un pui de somn."[56]

„Să recunoaștem, femeile din ziua de azi sunt obosite. Suprasolicitate. Terminate. Varză", este de părere Karen Brody, fondatoarea programului de meditație Bold Tranquility. „Eu sunt antrenor personal pentru multe femei ocupate și toate îmi spun: «Mi-am petrecut ani întregi din viață ca să am o educație și acum nu mai am energie să muncesc.»"[57]

Doctorul Frank Lipman, fondatorul Centrului de Întreținere Eleven Eleven din New York, a văzut atât de mulți pacienți privați de somn și epuizați, încât a inventat propriul termen ca să-i denumească. „Am început să le spun *ofiliți*, pentru că așa mi se par"[58], a scris medicul. Această situație îi amintește de perioada pe care a petrecut-o în zonele rurale din Africa de Sud: „Acolo am văzut atât de multe boli cauzate de sărăcie și malnutriție, dar nu am văzut pe nimeni *ofilit*, așa cum văd astăzi în New York."

> Lumea e prea mult pentru noi; târziu și devreme,
> Adunând și cheltuind, ne irosim puterile...
> Pentru asta, pentru tot, suntem dezacordați.
>
> William Wordsworth, „The world is too much"[59]

La fel cum somnul este universal, așa este și credința că nu avem timp să dormim suficient. Dar, de fapt, avem mai mult timp liber decât credem. Secretul este să aruncăm o privire onestă la felul în care ni-l petrecem.

Să luăm exemplul lui Sherry Turkle, profesor de studii sociale ale științei și tehnologiei, în cadrul MIT*. În timpul

---

* MIT, acronim pentru *Massachusetts Institute of Technology*, este considerată una dintre cele mai bune universități din lume, ocupând locul 6, conform Times Higher Education. (*N. trad.*)

liber, după ce lucra la noua ei carte, Sherry obișnuia să se relaxeze la televizor. Se uita la seriale precum *Mad Men*, *Homeland* și *The Americans*. „Simțeam că mi-am câștigat dreptul la aceste recompense speciale", mi-a povestit ea. „Îmi amintesc că am spus: *«Portocaliul este noul negru** e replica mea!», după ce am terminat capitolul «Prietenie» din cartea mea *Reclaiming Conversation* [Recâștigarea conversației]. În timp ce lucram la capitolul «Romantism», se difuza *House of Cards*. Nu aș fi recunoscut niciodată că pun pe primul loc serialele TV. Mă șochează că nu m-am gândit niciodată să spun: «Somnul este prioritatea mea.»"[60]

În ciuda prețului privării de somn, acesta este cazul a milioane de oameni din întreaga lume. Incidența morții[61] din orice cauză crește cu 15 la sută când dormim cinci ore sau mai puțin pe noapte. Într-un articol din 2015[62], publicat de CNN.com, bazat pe ultimele descoperiri ale Academiei Americane de Medicină a Somnului și intitulat sugestiv „Dormi sau mori", se discuta legătura dintre lipsa de somn și riscul crescut de infarct, diabet și obezitate. Cu alte cuvinte, lipsa de somn e o problemă de viață și de moarte.

Chiar și când nu ne omoară, privarea de somn ne face mult mai puțin sănătoși. Doctorul Carol Ash, directorul de medicină a somnului de la Meridian Health, consideră că dacă pierdem chiar și o oră de somn pe săptămână — ceea ce mulți dintre noi facem fără nicio ezitare — poate crește riscul de infarct.[63] Chiar și schimbarea orei poate să ne afecteze temporar ritualul de somn.

---

* În original, *Orange Is the New Black*, serial de comedie american, difuzat începând cu anul 2013. (*N. trad.*)

Încă mai cauți semnale de alarmă? Un studiu din Rusia a dezvăluit că aproximativ 63 la sută dintre bărbații care au suferit un atac de cord aveau și tulburări de somn.[64] Bărbații care au probleme cu somnul prezintă un risc de atac de cord de 2-2,6 ori mai mare, precum și un risc de infarct de 1,5-4 ori mai mare. Un studiu norvegian a demonstrat că oamenii care adorm greu sunt implicați în 34 la sută dintre accidentele de mașină mortale.[65] Iar cei cu probleme de insomnie sunt de trei ori mai predispuși să moară din cauza unui accident mortal. Lipsa melatoninei, hormonul care ne controlează somnul și stările de veghe, crește riscul incidențelor de cancer la sân, ovarian și de prostată.[66]

Slăbindu-ne sistemul imunitar, privarea de somn ne face și mai susceptibili la o mulțime de boli, chiar și la banala răceală.[67] Companiilor le-ar merge mai bine dacă angajații s-ar învoi din cauza oboselii ca să mai doarmă puțin și ar veni mai târziu la serviciu, decât să-și ia concediu medical câteva zile sau, mai rău, să vină la birou bolnavi, încercând să supraviețuiască zilei în timp ce îi îmbolnăvesc și pe ceilalți.

Lipsa de somn are un impact major și asupra abilității noastre de a ne regla greutatea. Într-un studiu al Clinicii Mayo s-a demonstrat că, în decurs de o săptămână, oamenii care dorm prea puțin se îngrașă mai mult decât cei odihniți, deși aceștia consumă în medie 559 de calorii în plus pe zi.[68] Oamenii care dorm șase ore pe noapte au cu 23 la sută mai multe șanse să fie supraponderali.[69] Dacă dormi mai puțin de patru ore pe noapte, cifrele sunt și mai șocante: probabilitatea să fii supraponderal crește cu 73 la sută. Aceasta se datorează faptului că oamenii care dorm mai mult secretă în cantități mai mici hormonul

numit grelină — „hormonul foamei", care ne crește pofta de mâncare. Grupul privat de somn a înregistrat și niveluri mai scăzute de leptină, „hormonul sațietății", care ne scade apetitul. Cu alte cuvinte, renunțarea la somn este o metodă sigură de a lua în greutate. Alte cercetări arată rolul somnului în producerea de orexină[70], un neurotransmițător care stimulează activitatea fizică și consumul de energie, în scădere când suntem privați de somn.

Concluzia? Când nu suntem odihniți, nu suntem sănătoși. Și asta se vede. Participanții la un studiu suedez, fără să fie instruiți în prealabil, au fost rugați să se uite la fotografii cu oameni privați de somn și cu oameni odihniți.[71] Participanții i-au etichetat pe cei din grupul privat de somn ca „mai puțin sănătoși, mai obosiți și mai puțin atrăgători".

Un experiment din Marea Britanie a testat efectele privării de somn pe un grup de 30 de femei.[72] Pielea lor a fost analizată și fotografiată după un somn de opt ore și, din nou, după un somn de șase ore, timp de cinci nopți la rând. Liniile fine și ridurile au crescut cu 45 la sută, petele — cu 13 la sută, iar roșeața feței, cu 8 la sută. Cu alte cuvinte, lipsa de somn se vede — la propriu — pe fața noastră.

Somnul: cheia sănătății mintale

Cu cât săpăm mai în profunzime, cu atât rolul somnului devine mai important, pentru că joacă un rol major în mentenanța creierului. În timp ce dormim, creierul poate elimina toxinele[73], inclusiv proteinele asociate cu boala Alzheimer. Cu alte cuvinte, dacă nu îi permitem creierului să facă această treabă esențială, vom avea de plătit un preț uriaș.

Somnul ne afectează sănătatea mintală la fel de mult cum o afectează pe cea fizică. S-a demonstrat că privarea de somn este strâns legată de toate tipurile de tulburări mintale cunoscute, în special de anxietate și depresie. „Când descoperi anxietate sau o depresie și analizezi lucrurile în profunzime, constați că, în 80-90 la sută dintre cazuri, există și o problemă de somn"[74], a apreciat psihologul Brad Wolgast, de la Universitatea din Delaware. În Marele Sondaj al Somnului Britanicilor[75], cercetătorii au descoperit că oamenii privați de somn sunt de șapte ori mai predispuși să se simtă neajutorați și de cinci ori mai predispuși să se simtă singuri.

Nancy Fox, care conduce website-ul de nutriție Skinny Kitchen, a descris plină de nostalgie efectele somnului asupra sănătății ei emoționale: „Când nu dormeam suficient, simțeam cum mi se umplea paharul cu stres și orice picătură peste îl făcea să se verse. Mi-aduc aminte cum, într-o zi, am primit un telefon că uitasem să iau copiii de la școală. Eram în mașină în parcarea unui restaurant... M-a luat cu totul prin surprindere! Lipsa de somn mă făcea fragilă emoțional, iar problemele mici păreau uriașe."[76]

Privarea de somn ne distruge și abilitățile mintale. „Performanța ta cognitivă este redusă semnificativ", a explicat Till Roenneberg, profesor la Universitatea Ludwig-Maximilian din München.[77] „Capacitatea de memorare este redusă. Competențele sociale sunt reduse. Întreaga ta performanță are de suferit, iar felul în care iei decizii se schimbă."

Știai că? Atunci când baschetbalistul de la Golden State Warriors, Andre Iguodala, a început să doarmă mai mult, viteza lui de reacție a crescut cu 12 la sută, iar procentajul de reușită a aruncărilor de trei puncte s-a dublat. Media punctelor înscrise pe minut a crescut cu

29 la sută, iar procentajul aruncărilor libere a crescut cu 8,9 la sută. Procentajul mingilor pierdute a scăzut cu 37 la sută pe meci, iar numărul de faulturi cu 45 la sută.[78]

Dacă dormi doar șase ore pe noapte timp de două săptămâni, performanța îți scade la fel de mult ca unei persoane care nu a dormit 24 de ore.[79] Pentru cei care dorm doar patru ore, riscurile sunt la fel de mari ca atunci când ar sta treji 48 de ore. Potrivit unui sondaj al emisiunii *Today*, efectele secundare ale lipsei de somn includ probleme de concentrare (29 la sută), pierderea interesului pentru hobby-uri și activități de relaxare (19 la sută), adormitul în momente nepotrivite pe parcursul zilei (16 la sută), pierderea cumpătului sau comportamentul nepotrivit față de partenerul de viață sau copii (16 la sută), precum și comportamente deplasate la locul de muncă (13 la sută).[80]

Dacă un prieten ți-ar descrie un astfel de comportament cronic, te-ai gândi că are o problemă cu drogurile sau alcoolul și ai pune la cale o „intervenție" Când vine vorba de somn, nu suntem încă în stadiul în care tratăm privarea cu aceeași seriozitate și insistență.

Uneori, aceste efecte secundare ne lovesc din plin. Când avea 30 de ani, Nalini Mani, un consultant care trăiește în Washington, D.C., dormea doar 2,5-3 ore pe noapte. Mani mi-a povestit cum, la un moment dat, corpul ei a cedat: „Mergeam spre casă pe la 10 seara, după ce aterizasem pe aeroportul La Guardia. Am intrat în casă, mi-am scos pantofii și am stat pentru câteva clipe pe canapea. Nu îmi mai amintesc ce s-a întâmplat după. M-am trezit în aceeași poziție, la 9.30, a doua zi, cu toate hainele pe mine. Corpul meu se blocase și nu se mai mișcase deloc."[81]

Somnoros la volan

Un studiu din Australia a dezvăluit că, după ce stăm treji 17-19 ore (pentru mulți dintre noi, o zi normală!), ne confruntăm cu probleme cognitive echivalente unei alcoolemii de 0,05 la sută în sânge (doar puțin sub limita legală din multe state americane*).[82] Dacă stăm treji doar câteva ore în plus, „alcoolemia" crește până la 0,1 la sută — conform legii, suntem deja beți. Firește, avem teste pentru a verifica alcoolemia, dar nu și pentru cei care conduc somnoroși. Ar trebui să luăm în calcul toate situațiile în care nu putem conduce. Când îi trag pe dreapta pe oamenii care conduc haotic, polițiștii ar trebui să îi întrebe dacă au dormit suficient.

Nu este prea târziu să conștientizăm impactul privării de somn asupra capacității de a conduce vehicule. Aproape 60 la sută dintre conductorii de tren, 50 la sută dintre piloți, 44 la sută dintre șoferii de camion și 29 la sută dintre șoferii de autobuz și taxi recunosc că rareori apucă să doarmă suficient în timpul săptămânii.[83]

Consecințele sunt de la sine înțelese. „Când nu dormim suficient, toate aspectele care ne definesc ca oameni și toate capacitățile sunt degradate și afectate", a explicat Mark Rosekind, care lucrează în cadrul Administrației Naționale de Siguranță a Traficului pe Autostrăzi. „Ce înseamnă asta? Capacitatea de a lua decizii, viteza de reacție, conștientizarea unor situații, memoria, comunicarea și alte asemenea capacități scad cu 20-50 la sută."[84]

---

* Aproape 85 la sută din populația lumii locuiește în țări în care legea prevede limite de 0,05 la sută (sau mai puțin) alcool în sânge, inclusiv Franța și Italia. În România, legea este mai permisivă, cu o limită de 0,2-0,5 g/l alcool pur în sânge. (*N. trad.*)

Deci, de ce tolerăm — sau chiar venerăm și aplaudăm — privarea de somn? În cultura noastră, în special la locul de muncă, dacă rezişti fără somn, meriți un premiu. Dar, dacă somnolența are aceleași efecte ca beția, când ne urcăm la volan, punem în pericol atât propria viață, cât și pe a celorlalți.

În 1982, 21 113 oameni au murit pentru că s-au urcat băuți la volan.[85] Până în 2013, numărul morților a scăzut la puțin peste 10 000.[86] Un factor-cheie a fost schimbarea de mentalitate a oamenilor, a poliției și a societății, în general, dar și dorința de a lua problema în serios. Criza somnolenței la volan merită aceeași atenție. Potrivit cercetătorilor de la Universitatea din Pennsylvania, „accidentele cauzate de somnolență au o rată de mortalitate sau gravitate la fel de mare ca a accidentelor provocate de alcool".[87]

Un raport al Centrelor de Control și Prevenție a Bolilor a descoperit că 4,5 la sută dintre șoferii de 18 până la 24 de ani au adormit cel puțin o dată la volan în luna precedentă studiului.[88] Pentru cei în vârstă de 25 până la 34 de ani, procentul este de 7,2 la sută. Într-un sondaj al Fundației Naționale pentru Somn, 60 la sută dintre adulți au recunoscut că au condus obosiți în ultimul an.[89] Asta înseamnă 168 de *milioane* de oameni— dacă îi luăm în calcul doar pe cei care recunosc. Peste o treime dintre ei, adică 56 de milioane de oameni, au și ațipit la volan.

Carin Kilby Clark, fondatoarea Mommyhood Mentor, a povestit cum era să intre într-o intersecție extrem de circulată din cauza privării de somn. „Amețită și confuză, mi se părea că apăs frâna, dar, de fapt, nu o călcam suficient de tare. Datorită unui șofer care m-a claxonat de mama focului, am ieșit brusc din transă... Conduceam

pe jumătate adormită. Ca să fiu și mai sinceră, îmi trăiam viața pe jumătate adormită."[90]

Și, dacă asta nu e îndeajuns de îngrijorător, șoferii somnolenți sunt implicați în 328 000 de accidente în fiecare an, dintre care 6 400 sunt mortale.[91] Experții în somn au o denumire pentru acest fenomen de ațipeală: „microsomn."[92] Acesta apare când adormim, fără să ne dăm seama, timp de câteva secunde sau chiar mai bine de un minut. Dacă ești la volan, e un fenomen de-a dreptul înspăimântător. Imaginează-ți că mergi de acasă la serviciu și conduci pe autostradă cu 95 kilometri pe oră; la acea viteză, mașina ta merge cu 27 de metri pe secundă. Dacă ți se închid ochii chiar și patru secunde, mașina ta a mers deja o lungime de teren de fotbal până să te trezești, iar consecințele pot fi fatale.

Bărbații sunt cu 11 la sută mai susceptibili să se urce la volan deși sunt somnoroși.[93] Ba mai mult, adorm de aproape două ori mai des în timp ce conduc. Nu este deloc surprinzător, dacă ne gândim la statutul macho pe care îl atribuim puterii de a trăi și fără somn.

Iar domeniul aflat în cel mai mare pericol este cel al transportului de mărfuri. „Bărbații care conduc camioane și T.I.R-uri au fost dintotdeauna o specie aparte de angajați în câmpul muncii", a explicat Alan Derickson. „La mijloc, se află identitatea lor masculină și dură... Pe scena oferită de autostrăzi, zonele de odihnă și parcările pentru T.I.R.-uri, șoferii care conduc marile noastre camioane joacă de aproape un secol un rol de anduranță masculină."[94]

În prezent, se estimează că există două milioane de camionagii pe autostrăzi[95], iar accidentele care implică T.I.R.-uri

și camioane se soldează cu 4 000 de morți și peste 100 000 de răniți anual, doar în Statele Unite.[96] În 2013, peste 60 la sută dintre șoferii somnoroși implicați în accidente mortale au fost șoferi de camion.[97] Într-un sondaj guvernamental, aproape jumătate dintre toți șoferii de camion au recunoscut că, în anul precedent, au adormit la volan.[98] Doar în 2014, 725 de camionagii au murit în accidente de mașină.[99]

În același an, pericolul pe care îl reprezintă șoferii de T.I.R. adormiți a fost și mai evident. Pe autostrada New Jersey Turnpike*, un camion Walmart a intrat într-o limuzină în care se aflau, printre alții, și actorii de comedie Tracy Morgan** și James McNair.[100] Accidentul i-a fost fatal lui McNair, iar Morgan și alți doi pasageri au fost răniți grav. Un raport al Comisiei Naționale de Siguranță a Transportului a confirmat că șoferul nu dormise de 28 de ore și că asta a cauzat accidentul.[101] În acea noapte, el condusese 1 290 de kilometri de acasă, din Georgia, până la un magazin Walmart din Delaware, unde intra în tură la 11 dimineața. Era ultima lui livrare când a avut loc accidentul, aproape 14 ore mai târziu, la ora 12:54. Accidentul a apărut la știri în toată țara pentru că era implicată și o vedetă, dar anual au loc mii de evenimente rutiere care nu ajung pe prima pagină.

Dramaturgul Ron Wood se luptă pentru legi mai stricte pentru companiile de transport de mărfuri, de când mama, sora și cei trei nepoți ai lui au murit într-un accident cauzat de un șofer de camion care condusese continuu timp de 35 de ore. „Legat de accidentul în care a fost implicat și Tracy Morgan, pot spune că au trecut zece ani de când familia

* Autostradă de 197 de kilometri, din New Jersey. (*N. trad.*)

** Actor american de comedie, cunoscut și pentru aparițiile în emisiunea *Saturday Night Live*. (*N. trad.*)

mea a fost ștearsă de pe fața pământului, iar noi nu suntem nici acum în siguranță. Asta mă înfurie", a povestit el. [101] Autoritățile din mai multe state se gândesc să ia măsuri și să considere că a conduce în stare avansată de oboseală este caz penal. Însă doar două state — Arkansas și New Jersey — au astfel de legi puse în aplicare.[102]

Cu doar câteva zile înainte de accidentul lui Tracy Morgan, Susan Collins, senator a statului Maine, adăugase un articol de lege prin care relaxa reglementările cu privire la odihna șoferilor.[103] „Cu un singur articol, dăm la o parte legi pentru care am pledat ani în șir", a izbucnit Daphne Izer, al cărei fiu a fost omorât, în 1993, de un șofer de camion — tot de la Walmart — care a adormit la volan.[104] Pentru a-i scuti pe alți părinți de aceeași suferință, Izer a fondat Asociația Părinți Împotriva Camionagiilor Obosiți, care pledează pentru siguranța transportului.

Legile actuale le permit șoferilor să conducă timp de 11 ore într-o tură de lucru de 48 de ore.[105] Majoritatea șoferilor sunt, însă, plătiți la kilometru, iar angajatorii nu sunt obligați să le achite orele suplimentare. Sistemul recompensează, practic, condusul în stare de oboseală, iar, în privința asta, chiar are succes.

Aeroporturile au reguli mai stricte, care prevăd timpul de odihnă pentru piloți între zboruri și impun câte ore au voie să piloteze într-o anumită perioadă.[106] În domeniul aviatic există, de obicei, mai multe niveluri ale siguranței: copiloți în cabina zborurilor comerciale, tehnologii de pilot automat și controlori de trafic aerian care monitorizează traseul avionului. Totuși, încă se întâmplă tragedii. Un studiu al Comisiei Naționale de Siguranță a Transportului a arătat

că oboseala a cauzat 23 la sută dintre accidentele aviatice majore din perioada 2000–2012.[107]

În 2010, un raport al investigatorilor accidentului de la Air India, soldat cu 158 de morți, a arătat că din cabină se auzeau „sforăituri și o respirație greoaie".[108] Mai există și momente când noi, pasagerii, scăpăm ca prin urechile acului, fără să ne dăm seama. În documentarul *Sleep Alert*, căpitanul unui avion Boeing 747 a mărturisit: „Mi se mai întâmplă să adorm în cabină, să mă trezesc 20 de minute mai târziu și să îi găsesc pe ceilalți doi membri ai echipajului adormiți la rândul lor."[109]

Chiar și când consecințele nu sunt tragice, privarea de somn poate duce la incidente cel puțin bizare. În aprilie 2014, stewarzii dintr-un avion Alaskan Airlines au rămas înmărmuriți când au auzit zgomote ciudate venind din cală, care ar fi impus o aterizare de urgență.[110] Vinovatul? Un hamal privat de somn, care adormise în timp ce încărca bagajele în avion și se trezise la 9 000 de metri în aer. Mai grav decât atât, privarea de somn îi afectează și pe angajații care scanează bagajele la aeroport.[111] Potrivit unui studiu al Universității din Pennsylvania și al Ministerului Apărării Naționale, performanța lor se deteriorează rapid când sunt privați de somn. La fel se întâmplă și în cazul polițiștilor de frontieră*: potrivit unui studiu Harvard, 75 la sută dintre ei sunt privați de somn.[112]

Un studiu realizat de NASA și de Administrația Federală a Aviației[113] a dezvăluit că, în Statele Unite ale Americii,

* În original, Federal Air Marshal Service (FAMS), o agenție a poliției aeronautice din Statele Unite, subordonată Administrației de Siguranță a Transportului, care pregătește ofițeri pentru a detecta și a lupta împotriva atacurilor și atentatelor vizând Statele Unite. (*N. trad.*)

controlorii de trafic aerian dorm circa 5,8 ore pe noapte, iar în timpul turelor de noapte, timpul pe care îl rezervă somnului scade la 3,25 ore. Mai mult, 56 la sută dintre controlorii care au făcut greșeli privind siguranța la locul de muncă au dat vina pe oboseală.

În 2014, la cinci ani după ce un avion s-a prăbușit în Buffalo, New York, omorând 50 de oameni din cauza oboselii pilotului, au intrat în vigoare noi legi[114], care le cereau piloților să doarmă zece ore între ture, dintre care opt ore neîntrerupt. Timpul maxim pe care piloții au voie să îl zboare este de opt-zece ore. Ei trebuie să aibă și 30 de ore consecutive libere în fiecare săptămână.

Accidentele de tren cauzate de privarea de somn au ajuns și ele în atenția presei. William Rockefeller, conductor cu peste zece ani de experiență, a ațipit pentru câteva momente într-o dimineață de decembrie, în 2013, în timp ce trenul său intra cu 130 de kilometri pe oră într-o curbă din Bronx în care limita de viteză era de 50 de kilometri pe oră.[115] Rockefeller s-a trezit și a călcat frâna, dar trenul a deraiat, omorând patru oameni și rănind alte câteva zeci.

În același an, privarea de somn a cauzat, cel mai probabil, și accidentul în care a fost implicat un tren Amtrak din Philadelphia, eveniment soldat cu opt morți. Sindicatul Conductorilor de Locomotive și Uniunea Angajaților din Căile Ferate au constatat că Brandon Bostian, conductorul trenului, era epuizat din cauza noului program de sosire a trenului în stații. „Suntem sută la sută siguri că problema noului program, perioada redusă de odihnă și perioadele de oprire între stații au avut o contribuție directă și imediată asupra accidentului cauzat de acest tânăr“[116], a declarat unul dintre membrii Uniunii, Karl „Fritz“ Edler.

Doctori fără program de somn

La fel de renumiți pentru privarea de somn sunt doctorii și asistentele, care iau decizii de viață și de moarte în timp ce fac față obositoarelor ture de noapte și solicitărilor de urgență. „Sănătatea și cultura se întrepătrund: ce mâncăm, cât de activi suntem, cât de mult dormim", a comentat chirurgul-șef american Vivek Murthy. „Când eram la rezidențiat..., circula un mit potrivit căruia oamenii puternici nu au nevoie de somn... Nu este, însă, bine să trăim într-o societate care susține astfel de practici nesănătoase."[117]

Comunitatea medicală are o cultură de tipul „pe jumătate martir, pe jumătate erou"[118], după cum a descris-o Brian Goldman, medic la Urgență în cadrul Spitalului Mount Sinai din Toronto. „Jack Bauer* (după personajul principal din serialul *24*) este argoul folosit în spitalele britanice pentru un medic care are grjă de pacienți, deși este treaz de peste 24 de ore", a povestit Goldman. „Faptul că am inventat un termen pentru colegii privați de somn în loc să rezolvăm problema arată că noi, medicii, suntem atât de obișnuiți cu asta, că nici măcar nu-i mai dăm importanță."

Cercetătorii de la Școala Medicală Harvard și Spitalul pentru Femei Brigham** au studiat efectele privării de somn pe aproximativ 3 000 de medici aflați în primul an de rezidențiat.[119] Numărul maxim de ore în care un rezident

---

* Personaj principal al serialului *24*, care lucrează în cadrul Brigăzii Antitero. Sky 1 l-a desemnat numărul 1 în topul celor mai duri bărbați de la TV. (*N. trad.*)

** În original, Brigham and Women's Hospital, o instituție de cercetare și învățământ a Universității Harvard, situată în Boston, Massachusetts. (*N. trad.*)

lucrează este de 80 ore pe săptămână, dar turele individuale pot ține mai mult de 24 de ore. Cercetătorii au descoperit că în lunile în care stagiarii au lucrat cinci sau mai multe ture mai lungi de 24 de ore, „efectele adverse cauzate de oboseală" au crescut cu 700 la sută, iar cele care au dus la moartea pacienților, cu 300 la sută. Într-un spital din Pennsylvania, în 2015, o asistentă a ațipit în timp ce hrănea un nou-născut și l-a scăpat în cap.[120] Bebelușul a supraviețuit, dar a suferit o fractură la craniu.

Angajații din sistemul de sănătate care sunt privați de somn dau dovadă de și mai puțină acuitate, ceea ce poate avea consecințe grave.[121] James Reason, profesor de psihologie la Universitatea din Manchester, a comparat sistemul de prevenție a culpei medicale cu mai multe felii de șvaițer așezate una peste alta: sunt găuri la fiecare nivel, dar, de obicei, ele nu se suprapun — o asistentă, de exemplu, își poate da seama de greșeala unui rezident și o poate corecta la timp.[122] Dar când găurile se suprapun, pot duce la rănirea sau chiar la moartea pacientului. Dacă cei implicați nu au dormit suficient în noaptea precedentă, găurile metaforice au șanse mai mari să se suprapună.

Nu-i de glumit: copiii și somnul

Perturbările de somn sunt și mai periculoase pentru bebeluși, preșcolari și copii. Creierul copiilor mici trece printr-o perioadă critică de plasticitate, în timpul căreia aceștia absorb multe informații și își dezvoltă o mulțime de abilități lingvistice, motorii, vizuale și cognitive, motiv pentru care bebelușii și preșcolarii învață atât de repede.[123] Toate acestea nu sunt posibile fără suficient somn de calitate. Cercetătorii Universității din Pennsylvania au

descoperit că „somnul REM sedimentează și întipărește experiențele în creier... Experiențele sunt fragile și tind să dispară fără somn REM: creierul, practic, uită ce a văzut".[124]

Privarea de somn afectează și dezvoltarea comportamentală. Medicul Aneesa Das, directorul adjunct al Programului de Medicină a Somnului din cadrul Universității de Stat Ohio, a tras un semnal de alarmă, explicând că privarea de somn nu este întotdeauna evidentă la copiii mici.[125] Când adulții nu dorm suficient, se simt și arată obosiți. La copii, se întâmplă adesea contrariul — privarea de somn îi face să pară hiperactivi și ajung să fie diagnosticați cu ADHD.[126]

În 2012, cercetătorii de la Colegiul de Medicină Albert Einstein și de la Universitatea din Michigan au studiat peste 11 000 de copii britanici, de la naștere până la șapte ani.[127] Ei au descoperit că cei care sforăiau, aveau apnee în somn sau respirau pe gură — aceștia fiind factori perturbatori — aveau cu 20-60 la sută mai multe șanse să dezvolte probleme comportamentale la vârsta de patru ani. Până la șapte ani, această probabilitate creștea de la 40 la 100 la sută. Cel mai frecvent simptom era chiar hiperactivitatea.

Odată ce copiii ajung la școală, provocările externe devin și mai serioase, iar problemele de somn cresc. Cercetătorii Universității din Hong Kong au descoperit că 20 la sută dintre adolescenții studiați adormeau cu greu, se trezeau peste noapte și aveau dificultăți cu trezitul dimineața, pentru a merge la școală.[128]

Unul dintre motivele pentru care elevii nu dorm suficient este că școala începe mult prea devreme. Pe măsură ce cresc, structura unei zile de școală devine și mai defazată față de ritmul natural al copiilor și al adolescenților.

Mary Carskadon, profesor de psihiatrie și comportament uman la Universitatea Brown, a realizat un studiu despre schimbarea ritmului circadian la copii pe măsură ce cresc și despre efectele programului de școală asupra somnului.[129] Ceea ce a descoperit a fost că, odată cu înaintarea în vârstă, copiii încep să se împotrivească semnalelor de somn transmise de organism, sub forma unor hormoni ai somnului. Deși copiii mai mari au nevoie de același număr de ore de somn ca și cei cu câțiva ani mai mici, ei stau până târziu — de multe ori câteva ore peste ora la care creierul lor este pregătit de somn.

Tendința, mi-a spus Carskadon, apare în preadolescență și este strâns legată de secrețiile de melatonină, „hormonul lui Dracula" sau hormonul tinereții, care ne calibrează ritmurile circadiene. Melatonina este eliberată seara, mai târziu la tineri decât la adulți, și îi face să stea treji până târziu în noapte — o provocare când școala începe dimineața. După cum a constatat Steven Lockley, de la Școala Medicală Harvard, „să pui un adolescent să se trezească la șapte dimineața este ca și cum mă pui pe mine să mă trezesc la patru".[130]

Problema este agravată de tehnologie și de modul în care aceasta îi afectează pe adolescenți. Aceia dintre ei care dorm cu iPhone-ul în brațe și stau până târziu în noapte să dea SMS-uri sunt emblemele noii noastre lumi digitale. După cum mi-a spus medicul Rakesh Bhattacharjee, expert pediatru în somn la Universitatea din Chicago, „televiziunea, jocurile video, smartphone-urile și tabletele au fost recent identificate ca agenți care perturbă somnul copiilor până la privare total".[131] Lumina acestor dispozitive nu ne face bine niciunuia dintre noi la culcare, cu atât mai puțin adolescenților.[132]

Consecințele ignorării acestor realități sunt grave. Efectul imediat este faptul că elevii nu prea învață. După cum au arătat cercetătorii Universității Uppsala, din Suedia, adolescenții care dorm mai puțin de șapte ore pe noapte prezintă cel mai mare risc de a nu se descurca la școală.[133] Această relație dintre somnul precar, note și procentele de abandon școlar este valabilă și pentru studenți, în facultate.[134]

Un studiu din 2014 al Universității din Sydney și al Școlii de Medicină Mount Sinai din New York a descoperit că durata scurtă de somn la adolescenți și la tinerii adulți este asociată cu niveluri mai ridicate de stres și de anxietate.[135] Pentru fiecare oră de somn pierdut, riscul stresului crește cu 14 la sută. Un sondaj din 2015, realizat de Consiliul pentru Somn din Marea Britanie, a descoperit că în cazul a 83 la sută dintre adolescenții britanici somnul este compromis de anxietate și de stresul examenelor.[136]

Bineînțeles, dincolo de note și de stres, se află și consecințele mortale ale privării de somn, de care fiecare părinte e terifiat. În mai 2012 am citit șocată o știre despre moartea Marinei Keegan, o scriitoare talentată, colegă de facultate cu fetele mele.[137] La doar câteva zile de la absolvire, a murit într-un accident de mașină, după ce iubitul ei a adormit la volan.

Privarea de somn și serviciile publice: de la politică la poliție

Campaniile noastre electorale ne arată, în mod constant, candidați care se laudă cât de puțin dorm și cât de mult stau peste program. Ceea ce proclamă, de fapt, cu o atitudine macho este: „Hei, votează-mă, îmi organizez viața

atât de prost, încât felul în care iau decizii este tot timpul compromis. Dacă vrei un lider care, practic, este beat tot timpul, eu sunt omul potrivit!" Este o formă de ipocrizie mascată. „Niciun politician nu ar fuma în fața camerei de luat vederi dar toți declară sus și tare — și se vede pe fața lor — cât de puțin dorm. Știm cât de important este somnul, dar ei transmit întregii lumi mesajul că privarea de somn este bună", a explicat Till Roenneberg.[138]

Un articol din *New York Times*, publicat în 2015, despre campania prezidențială a guvernatorului statului Wisconsin, Scott Walker, avea titlul: „Privat de somn, Scott Walker bate Carolina de Sud în lung și-n lat pentru campanie".[139] Walker era citat în articol: „Am încercat să strecor câteva ore de somn în program, dar este greu să ațipești pe scaunul din mașină." Articolul continua cu mențiunea că „lipsa de somn nu pare să-l fi afectat" Niciun reporter nu ar scrie vreodată că băutura nu ar „afecta" un candidat. Nici nu ai vota un candidat care s-ar lăuda că s-a îmbătat. După cum spunea fostul președinte Bill Clinton, „fiecare greșeală importantă pe care am făcut-o în viață, am făcut-o pentru că eram prea obosit".[140]

În cartea sa, *Eyewitness to Power,* David Gergen a analizat în profunzime obiceiurile legate de somn ale lui Clinton.[141] În săptămânile de după alegeri, Gergen a scris: „Clinton încă sărbătorea victoria. Îi plăcea să stea treaz jumătate din noapte, să vorbească și să râdă cu vechii lui prieteni. Dimineața următoare se trezea la prima oră ca să alerge pe plajă și chiar să joace o miuță." Acest ritual avea un impact vizibil. „Părea epuizat, respira greoi și se precipita", a mai notat Gergen. „Puterea lui de concentrare era atât de redusă, încât îi era greu să poarte o conversație serioasă

mai mult de câteva minute... Într-o scurtă întâlnire cu Bill Clinton, am încercat să îi spun cât mai delicat cu putință că președinția este un maraton, nu un sprint, și că sper că va apuca să se mai relaxeze în cele trei săptămâni rămase. Nu cred că am mai povestit asta, dar cei care l-au văzut în primele săptămâni de după instalarea la Casa Albă îl găseau adesea indispus, distras și irascibil."

Citând cărțile lui David Maraniss, biografului lui Clinton, Gergen a observat că președintele „dormea doar patru, cinci ore pe noapte, după ce un profesor îi spusese în facultate că mulți lideri din istorie trăiseră așa". Este posibil ca această aversiune față de somn să fi jucat un rol în mai multe erori de judecată ale președintelui, inclusiv în modul inept în care a tratat problema homosexualității în armată — astăzi considerat una dintre cele mai proaste reacții ale sale, în cele două mandate de președinte. După cum Gergen a rezumat, ușor teatral, atitudinea lui Clinton de atunci „a plantat semințele care aproape i-au distrus președinția".

Newsletter-ul cotidian *theSkimm,* care acoperea și alegerile prezidențiale din 2016, i-a întrebat pe candidați: „De câte ori apăsați butonul de amânare* a alarmei dimineața?" (Ted Cruz îl apasă de două ori[142], Carly Fiorina „nu are timp să dea *snooze* zilele astea"[143], iar Hillary Clinton a mărturisit că „depinde de dimineață"[144]).

Evident, să amâni trezirea nu este un păcat, dar, dacă trebuie să faci asta — pentru că nu te poți da jos din pat,

* În original, *snooze*, termen provenit din verbul omonim (*a dormi, a ațipi*), care desemnează atât butonul, cât și acțiunea de amânare a alarmei. (*N. trad.*)

când sună alarma —, corpul îți transmite un mesaj important: nu te-ai odihnit suficient (și nici nu vei fi capabil să iei decizii bune). Unul dintre cele mai întâlnite clișee din campaniile prezidențiale este întrebarea: „Ai vrea ca această persoană să aibă pe mână butonul bombei nucleare?" Când vine vorba de un președinte care lucrează la mai multe capete, trebuie să ne întrebăm și dacă vrem pe cineva cu un deget pe butonul de *snooze* și cu altul pe bomba nucleară.

Un alt semn că liderii noștri politici nu dorm suficient este că ațipesc în momente nepotrivite în timpul zilei, în ședințe, interviuri, evenimente publice și chiar și ședințe de Congres — știi, locul acela unde se dau legi pentru noi toți. Judecătorul Curții Supreme, Ruth Bader Ginsburg, a ațipit în timpul discursurilor despre Starea Națiunii ținute de președintele Obama și în 2013, și în 2015.[145] Secretarul Departamentului pentru Securitate Internă, Janet Napolitano, a adormit în timpul unui discurs despre Starea Națiunii, în 2010.[146] Vicepreședintele Joe Biden a tras un pui de somn, în 2011, în timpul unui discurs despre datoria externă.[147] În 2008, și fostul președinte Bill Clinton s-a chinuit să rămână treaz în timpul unui eveniment, de Ziua lui Martin Luther King, în Harlem[148]; ziarul *New York Post* avea să titreze: „Bill are un «vis»"*. În 2009, în plină criză financiară, Larry Summers, șeful Consiliului Economic Național, a ațipit în (cel puțin) la două ședințe de la Casa Albă.[149]

Și nu doar liderii politici americani adorm la serviciu. Fostul prim-ministru al Marii Britanii, Gordon Brown,

* În original, *Bill Has a „Dream"*, referință la faimosul discurs al lui Martin Luther King. (*N. trad.*)

a moțăit în public, chiar după ce a luat microfonul să se adreseze Consiliului de Securitate al Națiunilor Unite, în 2008.[150] Membri ai Parlamentului din Japonia au fost filmați, de mai multe ori, dormind în timpul sesiunilor de lucru.[151] În Uganda, a devenit o modă națională să cauți miniștri și membri ai Parlamentului dormind în timpul unor sesiuni de lucru televizate — chiar și președintele Yoweri Museveni a fost prins moțăind în timpul unei ședințe de buget.[152] De fapt, dacă încerci să cauți pe Google „politicieni dormind", vei avea senzația că a izbucnit o epidemie de somn în masă.

În mijlocul crizei economice din Grecia, în 2015, ședințele țineau până târziu în noapte, iar o sesiune-maraton a durat chiar și 17 ore.[153] Președintele Comisiei Europene, Jean-Claude Juncker, a comentat procedurile epuizante.[154] „Nu îmi place stilul ăsta de a lucra, care nu-mi mai lasă deloc timp de somn. Nu putem lua decizii bune când suntem obosiți", a spus el.

„Cu siguranță, nu e cea mai fericită metodă de a lua decizii atât de importante, care afectează milioane de oameni", a confirmat Michael Chee, profesor la Facultatea de Medicină Duke-NUS din Singapore. „Dar această modă de a ține ședințe până târziu în noapte este de ani de zile... Felul în care [politicienii] lucrează este o metodă de tortură, care îi dărâmă și îi ține treji, până când sunt secați de energie și fizic, și mintal... Capacitatea de a procesa rapid informațiile scade semnificativ... Când sunt privați de somn, oamenii fac pariuri mai riscante și devin mai indiferenți în fața pierderilor."[155] Nu este o idee bună când iei decizii legate de acțiuni militare sau de criza financiară care afectează întreaga Europă.

Campaniile electorale sunt faimoase pentru cum încurajează privarea de somn, care are un efect direct și devastator asupra deciziilor oamenilor politici. În timpul alegerilor prezidențiale din 2012, de exemplu, după ce consilierul-șef Eric Fehrnstrom a cauzat o furtună mediatică spunând despre Mitt Romney că este un candidat caricatural, s-a aflat că Fehrnstrom dormea, în mod curent, doar trei, patru ore pe noapte, cu telefonul mobil lângă el.[156] Se mai trezea peste noapte și își verifica e-mailul, trimitea mesaje și, apoi, mai dormea încă o oră. Ai crede că politicienii noștri încep să coreleze gradul acesta de privare de somn cu deciziile proaste pe care le iau...

Când vine vorba de personalul din armată, un raport din 2015 al Corporației RAND a arătat că o treime dintre militari dorm doar cinci ore pe noapte sau chiar mai puțin.[157] Peste 18 la sută dintre participanții la un sondaj au spus că iau pastile ca să adoarmă. Locotenent-colonelul Kate Van Arman, directorul medical al Clinicii pentru Traume Cerebrale din Fort Drum*, New York, a declarat că problemele de somn sunt „problema militară numărul 1, când soldații revin din misiuni".[158] Ea a făcut referire la cercul vicios al lipsei de somn pe care mulți soldați o îndură. Solicitările riguroase ale datoriei militare, alături de stresul de pe câmpul de luptă, au alimentat ceea ce Van Arman numește „cultura cofeinei", care doar agravează problemele de somn cu care se confruntă soldații americani.

Gândindu-se la deteriorările cognitive pe care le suferă soldații din cauza privării de somn, locotenent-generalul

* În original, *Traumatic Brain Injury Clinic*, centru medical al armatei din cadrul unității militare Fort Drum, unde se antrenează peste 80 000 de soldați anual. (*N. trad.*)

Patricia Horoho* a afirmat: „Nu i-am permite niciodată unui soldat din armata noastră să aibă o alcoolemie de 0,08 la sută, dar le permitem zilnic [unor soldați privați de somn] sa ia decizii complexe."

Aceleași probleme există și la oamenii legii. Într-un studiu la care au participat aproape 5 000 de polițiști, circa 30 la sută au raportat „somnolență excesivă".[159] Un sondaj ulterior a arătat că ofițerii care manifestau o furie necontrolată față de suspecți aveau șanse mai mari să adoarmă la volan și să încalce măsurile de siguranță. Având în vedere controversele recente legate de comportamentul poliției, privarea de somn și efectele ei sunt subiecte care trebuie puse pe tapet.

* Patricia D. Horoho (n. 1960) este locotenent-general în armata americană. Ea a fost prima femeie care a deținut și titlul de U.S. Army Surgeon General and Commanding General, cel mai înalt grad din Army Medical Command (MEDCOM), o unitate a armatei americane care controlează, printre altele, facilitățile de tratament și cercetările medicale destinate armatei. (*N. trad.*)

CAPITOLUL 2
Industria somnului

DACĂ EPUIZAREA LA MUNCĂ este boala secolului, privarea de somn este unul dintre principalele ei simptome. Paradox al vieții moderne, trăim într-o stare de surmenaj continuu și, totuși, nu suntem capabili să dormim, ceea ce ne face și mai obosiți mâine, și poimâine, și tot așa. De fapt, alarmele, atât de integrate în cultura noastră, sunt improvizații menite să ne ridice din pat când nu suntem în stare să ne trezim în mod natural.

Majoritatea ne forțăm creierul potrivnic — și eul încăpățânat — să se trezească folosind mai multe alarme pe telefon. Puse adesea la cinci minute distanță, ele ne împing insistent către o stare de semiconștiență.

Lifehacker a publicat chiar și un articol despre cum să-ți conectezi alarma la un claxon de mașină, un dispozitiv ideal pentru cei care, dimineața, *chiar* nu se pot da jos din pat.[160] Gândiți-vă doar la definiția cuvântului „alarmă": „o frică bruscă sau un suspans deranjant, cauzat de conștientizarea unui pericol; spaimă; frică" sau „orice sunet, strigăt sau informație care ne avertizează asupra unui pericol iminent".[161] Prin urmare, în majoritatea situațiilor, o alarmă este semnalul că ceva nu este în regulă.

Totuși, pentru a ne începe ziua, majoritatea dintre noi ne bazăm pe o formă sau alta de ceas cu alarmă, o chemare urgentă la arme. Asta garantează că ieșim din somn pregătiți de luptă, inundați de hormoni ai stresului și adrenalină, în timp ce corpul nostru se pregătește pentru pericol. Acea adrenalină este necesară, pentru că organismul nostru privat de somn vrea — și cerșește — mai mult somn. Evident, pentru că nu am dormit suficient. De altfel, Academia Americană de Medicină a Somnului a raportat că 70 de milioane de americani nu reușesc să doarmă suficient.[162]

Insomnia și somniferul: suflete pereche până la epuizare

Pentru a facilita încercările noastre de a dormi mai mult, a apărut o întreagă industrie. În Statele Unite, doar în 2014 au fost prescrise peste 55 de milioane de rețete pentru somnifere, iar vânzările au sărit de un miliard de dolari.[163] Un raport din 2013 al Centrelor pentru Controlul Bolilor a arătat că nouă milioane de americani — patru la sută dintre adulți — folosesc somnifere prescrise de medic.[164] Raportul a descoperit și că femeile folosesc somnifere mai des decât bărbații, iar consumul acestora crește odată cu vârsta și cu nivelul de educație. Totodată, studiul a arătat că adulții caucazieni iau somnifere mai des decât orice alt grup rasial.

Am întrebat mai mulți experți în somn ce părere au despre aceste statistici, iar concluzia generală a fost că cifrele sunt semnificativ mai mari decât arată raportul. Un sondaj al Fundației Naționale pentru Somn a descoperit o rată șocant de mare de utilizare a medicației pentru somn în

rândul femeilor: 29% dintre ele au recunoscut că iau pastile de câteva ori pe săptămână.[165] Un sondaj al revistei *Parade*, la care au participat peste 15 000 de persoane, a arătat că 23 la sută dintre respondenți luau somnifere o dată pe săptămână, iar 14 la sută, seară de seară.[166]

Problema este globală: în 2014, oameni din întreaga lume au cheltuit 58 de miliarde de dolari pe produse care să îi ajute să doarmă, o cifră estimată să crească la 76,7 miliarde de dolari până în 2019.[167] Deloc surprinzător, utilizarea somniferelor este cel mai des întâlnită în rândul celor care dorm mai puțin de cinci ore pe noapte.[168]

Industria farmaceutică abia așteaptă să profite de pe urma actualei crize a somnului, așa că afacerile merg bine în continuare și viitorul pare promițător. Dar puterea acestei piețe reflectă gravitatea problemei. Deși oamenii din marketing folosesc termenul „ajutoare de somn", epuizarea este condiția necesară care alimentează piața. „În douăzeci de ani, oamenii se vor uita în urmă către epoca somniferelor cum ne uităm acum la acceptarea pe scară largă a fumatului", mi-a scris Jerome Siegel, directorul Centrului pentru Cercetări ale Somnului din cadrul UCLA. „Filmele și televiziunea au dat farmec fumatului. Pentru a vinde țigări, erau folosite reclame cu doctori sau actori care jucau rolul unor doctori."[169]

Abia după mulți ani și o serie de studii care au legat țigările de cancerul la plămâni și alte boli, guvernul a început să intervină și a reglementat publicitatea la țigări. Poate că am trecut de epoca Joe Camel și reclamele care proclamau: „Medicii fumează Camel mai mult decât orice alte țigări!" Sau: „Dă-i gâtului tău o vacanță... Fumează o țigară nouă." Dar, după cum a spus Siegel, „istoria pare să se repete, iar

folosirea cronică a somniferelor este un continuu pericol public pentru sănătate".

Problemele de somn pot deveni probleme medicale grave — și o să explic asta pe larg în capitolul „Tulburări de somn". Dar, pentru cei mai mulți dintre noi, problemele de somn sunt legate de stilul de viață. Totuși, tindem să ne tratăm grijile legate de somn în aceeași manieră: cu o pastilă. Aceasta este îngâmfare pură, la fel ca aceea pedepsită adesea în mitologia greacă.

Ne așteptăm, ca prin magie, să subjugăm somnul și să-l trimitem pe el la culcare. Acest lucru nu este întâmplător. Combinația dintre puterea de marketing a industriei farmaceutice moderne și o clientelă care îi poate include pe toți angajații obosiți și extenuați — deci, practic, pe toți angajații! —, aceasta este rețeta din spatele forței distructive numite industria modernă a somniferelor.

După cum spunea Matthew Wolf-Meyer în *The Slumbering Masses*, „împuternicind cadrele medicale, farmaciile și cofeina ca mediatori în relația individuală cu somnul", am creat o lume în care, „în loc de un suveran gentil, somnul a fost demonizat și a ajuns un obiect de control medical și științific".[170] Cum mulți dintre noi se epuizează în efortul de a face față presiunii la care suntem supuși în zilele noastre, într-o lume în continuă mișcare, am ajutat industria farmaceutică să strângă mai tare lațul în jurul nostru și să-și extindă influența.

În loc să ne întrebăm cum ne trăim viețile, cădem pradă marketingului sofisticat care ne promite sănătate, fericire, somn și energie. Și cine vrea să fie Gică Contra sau un dușman al progresului? Inteligența ingenioasă și perfidă, alături de miliarde de dolari, sunt folosite pentru a ne vinde

o soluție care nu numai că nu ne rezolvă problemele, dar ni le și maschează și prelungește.

Arma farmaceutică pe care o folosim cel mai des ca să putem adormi este sedativul zolpidem[171], pe care îl știți probabil sub denumirea de Ambien. Acesta a acaparat peste două treimi din piața de somnifere vândute în Statele Unite. Este vândut și cu nume liniștitoare precum Intermezzo, Sublinox, Zolfresh și Hypnogen. Cel din urmă este și cel mai potrivit, pentru că zolpidemul face parte din clasa de medicamente hipnotice, folosite pentru a induce somnul sau pentru a-i prelungi durata.

Din cele 55 de milioane de rețete prescrise pentru somnifere în Statele Unite în 2014, 38 de milioane au fost pentru zolpidem, producătorul înregistrând vânzări de peste 320 de milioane de dolari. Lunesta, un alt hipnotic, promovat cu un logo seducător pe care apare un fluturaș verde, a avut vânzări de peste 350 de milioane de dolari în Statele Unite în 2014. Cifra nu include versiunea generică a medicamentului, zoplicona, care a generat vânzări de încă 43 de milioane de dolari. Când auzi poveștile oamenilor care au devenit dependenți de somnifere, îți dai seama că nu ar trebui să fie numite pastile pentru somn.

În prezent, știm că simplul fapt că nu suntem treji nu înseamnă neapărat că dormim. Jocul pe care îl face industria farmaceutică este unul murdar. De aceea somniferele nu sunt soluția crizei noastre de epuizare. Este doar o altă criză, deghizată în soluție și oferind o falsă promisiune, care ne îndepărtează de la beneficiile somnului real, de regenerare.

Mohamed El-Erian, consultant economic-șef la Allianz și fost CEO la PIMCO, mi-a povestit despre experiența sa la

o clinică pentru somn, pe care a vizitat-o la sugestia unui prieten. „La finalul testului, doctorul mi-a spus: «Am o veste bună și o veste proastă. Vestea bună e că nu ai apnee de somn sau alte probleme. Vestea proastă este că ai un creier care nu se oprește din gândit și te ține treaz noaptea. Dar am o soluție pentru tine — îți voi prescrie niște medicamente.»"[172]

El-Erian a refuzat. „E păcat că medicamentele sunt, adesea, singura alternativă oferită milioanelor de oameni care au probleme cu somnul", mi-a mărturisit el. În loc să ia medicamente, a făcut schimbări majore în ceea ce privește ritualul de la culcare, cea mai importantă fiind să își mute toate electronicele din dormitor.

Patrick Fuller, profesor la Școala Medicală Harvard, mi-a explicat diferența dintre somnul natural și cel indus de medicamente. Somniferele, de obicei, vizează doar unul dintre multiplele sisteme chimice folosite de creier în procesul de odihnă, „ceea ce produce, cu siguranță, un dezechilibru în semnalele chimice pe care creierul le transmite când își atinge nivelul suficient de somn și poate limita somnul de regenerare, cu unde lente. Noile medicamente, precum Ambien, produc un somn mai natural, dar pot avea efecte secundare, deși rare, precum mâncatul în timpul nopții și somnambulismul. Acestea, prin definiție, nu fac parte dintr-un comportament normal de somn."[173]

Letargia, în care nu suntem nici treji, nici nu dormim, poate duce la comportamente care variază de la inofensive și amuzante până la deranjante și chiar periculoase. La fel de periculos este că nici nu ne amintim lucrurile pe care le facem într-o astfel de stare.

În noiembrie 2014, invitată în emisiunea *The Late Show*, actrița Anna Kendrick l-a delectat pe David Letterman cu poveștile ei despre cum lua Ambien când zbura. „E un drog dat naibii, i-a spus ea lui Letterman. Aproape că îmi pierd cunoștința de cum îl iau, iar apoi mă trezesc surprinsă de fiecare dată — de exemplu, toate DVD-urile mele au ajuns în frigider, sau ceva de genul ăsta. Surpriză!... Ultima dată l-am luat fix când am decolat și îmi amintesc că mă gândeam «ar trebui să mă îmbrac cu ceva confortabil ca să pot dormi»... Apoi nimic. Când m-am trezit, eram îmbrăcată cu toate hainele din bagajul de mână și aveam și un videoclip de 90 de secunde cu salata mea."[174]

„Apoi nimic" se referă la faptul că Anna Kendrick nu își mai amintea nimic după acel moment. Este oarecum amuzant, până îți dai seamă că ea descria, de fapt, cum se îmbrăcase și își filmase mâncarea, după ce aproape își pierduse cunoștința.

Julia Sommerfeld, gazda emisiunii *Today*, era un utilizator regulat de Ambien până când a avut un „moment de revelație", cum îl numește ea.[175] Compania care îi emisese cardurile de credit a sunat-o să raporteze activități suspecte — aproape 3 000 de dolari îi fuseseră retrași din cont, la două noaptea, la magazinul Anthropologie. Reacția ei inițială? Fraudă! Dar s-a dovedit a fi greșită și a venit sub forma unei facturi electronice pe e-mail. Ea fusese infractorul, după ce intrase într-o febră a cumpărăturilor cauzate de Ambien. Cu alte ocazii, când a luat Ambien, Julia a consumat cantități mari de zahăr brun direct din pungă, a devorat două ouă de Paște decorate de băieții ei și i-a scris un e-mail jenant șefului. Cel ce a convins-o să renunțe definitiv la acest obicei hipnotic a fost soțul ei, care l-a invocat pe băiețelul lor mai mic. „Cum poți fi sigură că nu

îi vei face rău lui Jude?" a întrebat-o el. „Dacă te hotărăști să îl urci într-o zi în mașină și să conduci așa?"

Fostul politician Patrick Kennedy (din districtul Rhode Island) și-a izbit mașina de o barieră pe Colina Capitoliului, la 3 dimineața, după ce a luat Ambien și un alt medicament pentru o durere de stomac. Ulterior, nu-și mai amintea nimic despre incident. Își oprise farurile și deviase pe contrasens. Polițiștii au spus că părea în stare de ebrietate și incapabil să-și mențină echilibrul, vorbea nedeslușit, iar ochii îi lăcrimau. A doua zi, Kennedy a recunoscut în public că era dependent de medicamente: „Pur și simplu, nu îmi amintesc cum m-am dat jos din pat, cum m-a oprit poliția și cum am luat amendă de circulație pentru trei infracțiuni. Nu așa vreau să îmi trăiesc viața."[176]

Mai mult, un studiu al Universității din Washington a arătat că oamenii care iau variantele generice ale medicamentelor Ambien, Desyrel sau Restoril prezintă un risc de două ori mai mare să fie implicați într-un accident de mașină.[177] În 2013, ca răspuns la interesul tot mai mare al societății civile, FDA* a tăiat la jumătate doza de zolpidem recomandată pentru femei — da, la jumătate![178] Autoritatea a început să solicite și prospecte mai lungi asupra pericolelor pe care aceste medicamente cu efect prelungit le pot avea asupra șoferilor. A fost un pas important înainte, dar și o recunoaștere dramatică, neechivocă a faptului că producătorilor de medicamente li s-a permis atâta vreme să facă profit de pe urma unui public privat de somn.

---

* FDA (Food and Drug Administration) este Agenția Federală pentru Hrană și Medicamente a Statelor Unite, responsabilă cu reglementarea alimentației, a suplimentelor dietetice, a medicamentelor, a cosmeticelor etc. (*N. trad.*)

Ambien a fost folosit și ca metodă de apărare în procesele de crimă — o versiune farmaceutică a „apărării Twinkie."* Pe site-ul The Fix, un site despre recuperare și dependență, Allison McCabe a spus povestea lui Lindsey Schweigert, o tânără în vârstă de 31 de ani care lucra pentru un contractor al armatei.[179] Întoarsă dintr-o obositoare călătorie de afaceri, femeia a luat o doză de Ambien generic. Câteva ore mai târziu, când a ieșit din starea ei zombi, se afla deja în custodia poliției. Se pare că s-a dat jos din pat, a umplut cada, a ieșit din casă lăsând apa curgând, și-a scos câinele afară, s-a urcat în mașină și, în timp ce conducea, a intrat într-un alt automobil. Lindsey a picat testul de alcoolemie după ce a căzut de trei ori când a fost rugată să meargă drept. Polițiștii au amendat-o pentru conducere în stare de ebrietate. Judecătorii i-au dat o sentință de șase luni, dar avocatul lui Schweigert a scos prospectul pastilelor Ambien pe care clienta lui le luase și a spus că aceasta ar trebui să meargă la spital, nu la închisoare. Pe prospect scria:

> După ce luați Ambien, este posibil să vă ridicați din pat într-o stare de semiconștiență și să întreprindeți diverse activități fără să vă dați seama. Dimineața următoare, este posibil să nu vă amintiți nimic din seara precedentă... Activitățile raportate includ: conducerea mașinii, pregătirea alimentelor și mâncatul propriu-zis, vorbitul la telefon, sexul și somnambulismul.

* În original, *Twinkie Defense,* o expresie care desemnează o apărare improbabilă. În 1979, polițistul Dan White a scăpat cu o sentință ușoară deși era condamnat pentru crimă. Psihiatrul a declarat că acesta fusese deprimat, iar avocații au invocat trecerea lui de la o dietă sănătoasă la una bazată pe fast-food și coca-cola drept factor de suscitare a violenței. Twinkie este o gustare americană foarte dulce, care are la mijloc o umplutură cremoasă. (*N. trad.*)

Uitați pentru un moment de absurditatea prospectului și de faptul că există. Sau puneți-o în categoria „Prospecte scrise de *Times New Roman*"* Deși polițiștii i-au suspendat lui Schweigert permisul și a trebuit să plătească aproape 10 000 de dolari taxe de judecată, s-a renunțat la acuzații.

Cu cât aud mai multe astfel de povești, cu atât sunt mai șocată de numărul în continuă creștere al oamenilor care scapă cu viață din astfel de incidente care au consecințe similare — un permis suspendat, o grijă financiară în plus, dar, într-un final, nimic mai mult. Din cauza avertismentului FDA, consecințele folosirii de Ambien sunt considerate un efect secundar, nu o crimă. L-am rugat pe Ted Olson, fostul Consilier Juridic General al Statelor Unite, să îmi explice de ce un lucru considerat caz penal într-un anumit context nu este la fel și în altul.

„Legile penale nu sunt potrivite pentru acuzații de acest gen, pentru că este greu să articulezi standarde legate de deteriorarea provocată de diferite tipuri de medicamente și, în general, de condusul în stare de oboseală, privarea de somn, distragere emoțională etc. În plus, nici nu există teste adecvate sau standarde puse la punct, așa cum există pentru starea de ebrietate. Un medicament poate afecta o persoană altfel decât pe alta. Apoi, cazurile civile sunt mai ușoare și prezintă obstacole mai puțin insurmontabile pentru probe și standardele de vinovăție"[180], mi-a explicat el.

Există, desigur, momente în viață — o experiență traumatizantă, moartea unei persoane iubite — când avem nevoie

* În original, *The Onion,* publicație care a inspirat site-ul românesc *Times New Roman*, specializat în satiră și pamflet sub formă de știri false. (*N. trad.*).

de ajutor temporar ca să putem dormi. Dar este important să facem diferența între nevoia de a apela la medicamente pentru somn în astfel de momente și a le transforma — așa cum sugerează și reclamele — într-un leac pe termen lung împotriva insomniei.

În 2009, Julie Ann Bronson, însoțitoare de zbor stabilită în Texas, a luat Ambien după ce băuse vin în cursul zilei.[181] Când s-a trezit, era în închisoare, îmbrăcată în pijamale. Spre groaza ei, a aflat că se urcase la volanul mașinii și călcase trei oameni. Unul dintre ei era un bebeluș de un an și jumătate, care supraviețuise, dar suferise leziuni cerebrale severe. Ar fi putut primi zece ani în spatele gratiilor, dar faptul că lua Ambien i-a redus sentința la șase luni, cu zece ani de supraveghere, în ciuda faptului că încălcase avertismentul de pe prospect de a nu bea în timp ce ia medicamentul.

Povești de acest gen sunt nenumărate. La fel și viețile distruse în moduri pe care industria farmaceutică nu le-ar pune niciodată pe lista „efectelor secundare" Iar în multe cazuri, oamenii implicați au luat medicamentul la indicația medicilor.

Activista pentru drepturile omului Kerry Kennedy a fost arestată pentru conducere imprudentă, după ce a virat și a lovit un camion, în 2012.[182] Kennedy a spus că amintirile ei despre accident sunt „cam încețoșate" și că nu și-a dat seama de starea în care se afla când s-a urcat la volan. În instanță, ea a susținut că a luat o versiune generică de Ambien din greșeală, crezând că sunt pastilele ei pentru tiroidă, iar juriul a considerat-o nevinovată.

Cu puțin timp înainte să moară, prietena mea Nora Ephron mi-a povestit că a luat Ambien într-o noapte, pe

când se afla în Paris. A doua zi de dimineață, s-a trezit dezorientată, cu părul ud. Se pare că se trezise în acea noapte, umpluse cada cu apă și se băgase în ea. Spunea această întâmplare prietenilor ca pe o povestioară amuzantă — Nora poate face orice să pară amuzant —, dar este o poveste care cu ușurință putea să aibă un sfârșit diferit.

O altă prietenă a mea care ia în mod frecvent Ambien mi-a povestit că a primit un colet mare de la poștă pe care nu-și amintea să-l fi comandat. Când l-a deschis, a descoperit o grămadă mare de „haine de prostituată", după cum a menționat. Se pare că ea — sau mai degrabă subconștientul ei — le cumpărase în puterea nopții după ce luase Ambien. (Deși avertismentul FDA cu privire la Ambien acoperă o arie largă de efecte secundare, nu se menționează niciun cuvânt despre cum poți scăpa de hainele nedorite de prostituată. Poate magazinele online ar trebui să afișeze politica de returnare pentru cumpărăturile provocate de Ambien.)

Lunesta îi expune pe consumatori la aceleași pericole ca și Ambien.[183] Ca urmare, în mai 2014, FDA a impus doze de început mai mici pentru acest medicament, din cauza „riscurilor de a doua zi" Concluzia este că oamenii iau medicamente despre care și FDA recunoaște că nu sunt pe deplin cercetate sau înțelese, dar promite să „informeze publicul pe măsură ce apar noi date" Riscurile, totuși, sunt subliniate clar în prospectul medicamentelor: „În dimineața de după ce luați Lunesta, este posibil să scadă abilitatea de a conduce în siguranță și de a gândi clar... Lunesta poate cauza efecte secundare grave de care e posibil să nu fiți conștient, inclusiv somnolență în timpul zilei, lipsă de claritate în gândire, comportamente ciudate, stări

de confuzie sau supărare, precum și mersul, mâncatul, șofatul sau angajarea în alte activități în timp ce dormiți. Alte comportamente anormale includ agresivitatea, starea de agitație, halucinațiile și confuzia. La pacienții în depresie poate apărea înrăutățirea depresiei, inclusiv riscul de comportament suicidal."[184] Cel mai îngrijorător este faptul că acestea sunt efecte „de care este posibil să nu fiți conștient".

Deși încă evaluează siguranța somniferelor, FDA continuă să aprobe unele noi, de exemplu Belsomra, numele de brand pentru suvorexant, distribuit de Merck.[185] Când a fost aprobat, în 2014, a fost aclamat de presă ca fiind „revoluționar" pentru că ar fi — chipurile — mai eficient decât medicamentele anterioare.[186] Dar efectele secundare prezentate sumar într-o reclamă din 2015 sunt aproape identice cu cele cauzate de Ambien și Lunesta: „Mersul, mâncatul, șofatul sau angajarea în alte activități în timpul somnului, de care să nu vă amintiți a doua zi... Agresivitate, confuzie, agitație sau halucinații. La pacienții deprimați, poate apărea înrăutățirea depresiei, inclusiv a riscului de suicid."[187] Dacă asta este revoluționar, cum arată medicamentele care nu sunt aprobate?

Pericolele potențiale ale somniferelor nu se opresc la a te transforma într-un zombi lipsit de rațiune. Pe termen lung, ele sunt pericole pentru sănătate, care merg mână în mână cu întâmplări nefericite, ca în *Noaptea morților vii*.

Cercetătorii de la Universitatea din Montréal și Universitatea din Bordeaux au descoperit că folosirea benzodiazepinelor (precum Xanax și Restoril), luate de obicei pentru anxietate sau ca să faciliteze somnul, cresc riscul de a face Alzheimer cu 32 la sută, dacă sunt folosite între

trei și șase luni.[188] Luate mai mult de șase luni, cresc riscul cu 84 la sută.

Somniferele au riscuri majore asupra sănătății, chiar și pentru consumatorii ocazionali.[189] Un studiu al Institutului de Cercetare Scripps, condus de medicul Daniel Kripke, a comparat date dintr-un eșantion de peste 10 000 de oameni care iau somnifere, inclusiv zolpidem (Ambien) și temazepam (Restoril), cu un grup de control de peste 23 000 de oameni care nu iau astfel de medicamente. Cercetătorii au descoperit că cei cărora li se prescriau doar 18 comprimate de somnifere pe an prezentau un risc de trei ori mai mare să moară în perioada de doi ani și jumătate ulterioară studiului, față de oamenii din grupul de control. În plus, „gradul de mortalitate era mai mare în cazul prescrierii mai multor pastile“ Mai mult, cei care luau cel mai mare număr de somnifere (peste 132 de comprimate pe an) prezentau un risc cu 35 la sută mai mare de cancer, inclusiv cancer de plămâni, limfatic, de prostată și de colon.

Această asociere dintre somnifere, riscul de cancer și rata de mortalitate rămâne în picioare, chiar și după ce oamenii merg la control pentru probleme de sănătate precum obezitatea, bolile de inimă și diabetul. Totuși, auzim puține lucruri despre aceste riscuri crescute, deși alte riscuri, mult mai mici, sunt în lumina reflectoarelor. Am mulți prieteni, spre exemplu, care sunt obsedați de produse organice, scutece organice, săpun organic de spălat vase și șampon organic, dar bagă în ei somnifere de parcă ar fi bombonele. Cumva, este ca și cum ai avea grijă să iei un mic dejun hrănitor, dar nu stai pe gânduri și fumezi un pachet de țigări într-o zi.

În 2015, în încercarea de a-i proteja pe consumatori și ca să responsabilizeze mai mult industria producătoare de medicamente pentru somn, Kripke a trimis către FDA o petiție civică prin care cerea o revizuire generală a procesului de distribuție, creare de prospecte și a reglementării somniferelor.[190] Propunerile sale includeau solicitarea ca producătorii de medicamente să desfășoare mai multe studii asupra riscurilor, să-i ajute pe medici să își educe pacienții și să fie obligați să includă în prospecte și informații privind mortalitatea. Având în vedere toate aceste riscuri majore, cu ce ne ajută somniferele, de fapt?

În 2015, *Consumer Reports* a descoperit că Ambien și Lunesta îi adorm pe oameni cu doar 20 de minute mai repede decât un placebo, adăugându-le doar 34 de minute de somn în plus: „Eficiența lor este atât de limitată, încât, de la sfârșitul lui 2014, Academia Americană de Medicină a Somnului nu le mai consideră primul tratament indicat în cazul insomniei cronice."[191]

Dar somniferele luate pe sub mână? Procter & Gamble, producătorul ZzzQuil, estimează că piața somniferelor fără rețetă a ajuns la peste 500 milioane de dolari și este în continuă creștere.[192] Ce ajută un utilizator de ZzzQuil să adoarmă este ingredientul activ difenhidramină[193], care se găsește și în Benadryl[194], medicamentul antialergic luat adesea pentru efectul său de somnolență, în special în zborurile lungi.

Medicul Shalini Paruthi, de la Centrul Medical Pediatric Cardinal Glennon din St. Louis, Missouri, a explicat că „atunci când folosim ceva precum difenhidramina pentru a dormi noaptea, o folosim, de fapt, pentru efectele ei secundare, nu pentru ceea ce tratează, ea fiind creată împotriva alergiilor".[195]

În afară de efectele secundare primare ale somnolenței și ale oboselii, ZzzQuil poate cauza și migrene, frisoane și bătăi neregulate ale inimii.[196] O problemă cu atât mai gravă cu cât 41 la sută dintre oameni iau somnifere fără rețetă timp de cel puțin un an — deci nu ca soluție pe termen scurt —, potrivit unui sondaj din 2016, realizat de *Consumer Reports*.[197] De asemenea, un studiu din 2015 al Universității din Washington a descoperit o legătură dintre riscurile mai mari de a dezvolta demență, inclusiv boala Alzheimer, și utilizarea de medicamente anticolinergice, cum ar fi Benadryl.[198]

Poate cel mai șocant lucru este cât de mulți adolescenți și tineri recurg la somnifere. Cercetătorii de la Universitatea din Michigan au observat că adolescenții cărora le-au fost prescrise medicamente pentru dificultăți de somn sau anxietate au fost de până la 12 ori mai tentați să abuzeze de medicamente decât cei cărora nu le-au fost prescrise niciodată.[199] Cu cât rețeta pe care o aveau era pentru mai mult timp, cu atât mai probabil era ca adolescenții să abuzeze de medicamente, la un moment dat. Nu imită ei oare valorile și practicile adulților din jurul lor — care îi învață că a fi lipsit de somn și epuizat este prețul inevitabil al succesului și că modul de a face față lumii moderne include o pastilă?

Eu, personal, nu am luat niciodată un somnifer. Asta nu înseamnă că nu am avut niciodată probleme cu somnul. Au existat multe momente când fie din cauza diferenței de fus orar de după un zbor, fie pentru că eram îngrijorată cu privire la ceva și nu puteam să mă deconectez, îmi era greu să adorm sau mă trezeam în puterea nopții. Dorind să evit capcana somniferelor, am încercat, în

schimb, toate variantele posibile, începând cu ascultarea unor instrucțiuni de meditație pentru relaxare. Cred că am ascultat sute până când am găsit câteva cu care chiar rezonez. Dacă ar fi să le recomand, trebuie pur și simplu să mărturisesc că habar n-am cum se termină, pentru că mereu adorm înainte. Am încercat, de asemenea, să iau pudră de magneziu și remedii naturiste, cum ar fi rădăcina de valeriană. Dar am constatat că starea mea mintală este la fel de importantă precum metodele folosite, așa cum voi discuta pe larg în partea a doua a cărții, „Pe calea cea bună".

Cofeina: O relație complicată

Odată cu crearea unei piețe uriașe a somniferelor — pastile care adesea ne lasă amețiți sau zombi a doua zi — a apărut nevoia unei forțe care să contracareze: crearea unei piețe la fel de mari pentru stimulente, inclusiv tot felul de băuturi pe bază de cofeină.

Este un cerc perfect al epuizării transformate în marfă. Pentru că nu dormim suficient cât să ne simțim odihniți și treji, ne activăm cu ajutorul unor substitute ale vitalității, apelând, tot mai des, la varietatea de băuturi „energizante" disponibile. Și, când în cursul zilei ne apucă toropeala mai băgăm în noi încă un Red Bull, un suc plin de zahăr sau o gură de Burn.

Ne forțăm constant organismul să treacă într-o stare la care nu putem ajunge în mod natural, pentru că nu ne acordăm suficient timp pentru somn. Deci, suntem obosiți în timpul zilei și agitați în timpul nopții. Desigur, cafeaua și ceaiul există de secole. Le apreciem pentru puterea lor de a

ne face mai alerți, dar multe culturi au și alte tradiții legate de cafea și de ceai — care ne încurajează să ne relaxăm, să trăim clipa, să luăm o pauză (de aici, „pauza de cafea") sau să ne bucurăm de legendara ceremonie a ceaiului japonez. Sunt ritualuri asociate cu oprirea activității, cu pauza, un moment de respiro pentru a socializa, a citi, sau, așa cum spune Oprah, pentru a „a-ți îmbiba sufletul"[200], înainte de a merge înapoi la locul de muncă reîncărcați cu energie — și nu doar din cauza cofeinei care ne-a fost livrată. Comparați acest lucru cu modul în care mulți dintre noi își beau cafeaua — pe fugă, făcându-ne plinul, mai degrabă decât reîncărcându-ne bateriile. Și asta, doar pentru a ne pune în mișcare, fără nicio urmă de ritual.

> Pe o bucată de plumb capul de mi-aș așeza,
> Că zac într-un pat moale mi-aș imagina,
> Pentru că mi-e atât, atât de somn...
>
> Cat Stevens, „I'm So Sleepy"[201]

Astăzi, cofeina a devenit o componentă-cheie a culturii noastre private de somn. Dar, atunci când o consumăm prea târziu în cursul zilei — când încercăm să luptăm cu acea încetineală de după-amiază —, ne împiedică să mai adormim când vine noaptea. Ca rezultat, suntem chiar mai obosiți a doua zi. Deci, apelăm la o altă băutură bazată pe cofeină și intrăm într-un nesfârșit ciclu al lipsei de somn. În cartea *A History of the World in 6 Glasses*, Tom Standage a explicat că, în secolul al XVIII-lea, „muncitorii din fabrică erau obligați să funcționeze ca niște piese dintr-o mașină bine unsă, iar ceaiul era ca un lubrifiant care ajuta fabricile să funcționeze fără probleme".[202]

De asemenea, în *Uncommon Grounds*, Mark Pendergrast a urmărit creșterea consumului de cafea în timpul

revoluției industriale.[203] Pe scurt, folosim aceleași metode pe care proprietarii de fabrici le foloseau acum două sute de ani pentru a maximiza productivitatea angajaților. Considerăm a fi o cruzime folosirea acestei metode pe altcineva, dar de ce credem că e OK sau chiar nobil când ne-o facem cu mâna noastră? Scriu asta, deși eu însămi ador cafeaua și beau în fiecare dimineață (cu toate că încerc să nu mai beau cafea după ora 14:00, ora după care și experții în somn ne recomandă să nu mai consumăm băuturi care conțin cofeină).

De altfel, consumul de cafea în Statele Unite a scăzut la jumătate încă din anii 1940.[204] Consumăm, în schimb, sucuri care dau pe-afară de cofeină și de zahăr. În SUA, vânzările anuale de sucuri carbogazoase, în valoare de 77 de miliarde de dolari[205], sunt de șase ori mai mari decât vânzările anuale de cafea[206], estimate la 13 miliarde de dolari. Mai mult, opt din zece cele mai populare băuturi răcoritoare din Statele Unite conțin cofeină.[207]

După cum explica Murray Carpenter în *Caffeinated*, la începutul secolului al XX-lea, Biroul de Chimie al Departamentului American de Agricultură considera cofeina din Coca-Cola nocivă și cauzatoare de dependență.[208] „De ce trebuie oamenii din această țară să fie supuși acestor droguri îngrozitoare?" se întreba președintele Biroului, Harvey Washington Wiley. „Oboseala este semnalul naturii că există pericole în preajmă. Ai face o cale ferată mai sigură dacă ai merge de-a lungul ei și ai lua toate luminile roșii de la comutatoarele deschise? Acestea sunt semnale de pericol. Ce este oboseala? Este o notificare din partea naturii că am făcut prea multe lucruri într-o zi."[209]

Un secol mai târziu, cofeina s-a revărsat din băuturi în produse precum spray-uri pentru uz local, săpunuri și periuțe de dinți (de ce să așteptați cafeaua de dimineață?), ciorapi, bere, bomboane, fulgi de ovăz, semințe de floarea-soarelui, produse pentru împrospătarea respirației, floricele de porumb, sos iute, balsam de buze și apă![210] A existat chiar și un raport cu privire la o companie suedeză de prezervative care avea gând să producă prezervative bazate pe cofeină (scrie-ți singur glumele, de data asta; ai material...).[211]

Cea mai recentă modă legată de băuturile cofeinizate este cea a energizantelor care combină cofeina cu diverse alte substanțe, cum ar fi aminoacidul numit taurină — Red Bull, careva? Mintel Group, o agenție de cercetare de piață la nivel mondial, estimează că vânzările de energizante din SUA vor crește cu 40 la sută din 2014 în 2019.[212] Red Bull a vândut peste 5,6 miliarde de cutii la nivel mondial în 2014[213], iar concurentul său principal, Monster Beverage, și-a înmulțit vânzările cu peste nouă la sută, până la 2,8 miliarde de dolari, în 2014.[214] Creșterea a inclus un consum sporit pe piețele în curs de dezvoltare, cum ar fi India, Africa de Sud și Turcia.

Dependența noastră de băuturi energizante ne îmbolnăvește. Dacă bem prea multe într-un timp prea scurt, ne putem aștepta la o listă kilometrică de efecte secundare, inclusiv greață, vărsături, frisoane, nervozitate, delir, convulsii, modificări de ritm cardiac și de dispoziție, diaree, creșterea tensiunii arteriale și probleme renale.[215] Vizitele la camera de gardă pe fondul consumului de energizante s-au dublat de la 10 068, în 2007, la 20 783, în 2011, doar în Statele Unite.[216] Unul din zece astfel de cazuri a fost suficient de grav pentru a necesita spitalizare.

Prostia medicamentelor „inteligente"

Pentru un strop de energie după-masă sau noaptea târziu, unii dintre noi caută ceva mai mult decât o a patra ceaşcă de cafea sau un Red Bull. Printre alternativele moderne de stimulente sunt medicamente precum Provigil[217] (creat inițial pentru a trata persoanele cu narcolepsie și alte tulburări de somn severe, acesta a devenit popular în rândul celor care lucrează în schimburi și al directorilor epuizați) și așa-numitele medicamente inteligente[218] — stimulente ca Adderall, Ritalin și alte pastile, care pretind că întăresc funcția cognitivă, de exemplu, piracetam. Deși eficiența acestor medicamente este încă în dezbatere, un studiu din 2014 a constatat că utilizarea lor pe termen lung poate scădea plasticitatea creierului, în special la persoanele tinere.[219] „Cu alte cuvinte, costul productivității pe termen scurt poate fi, pe termen lung, creativitatea noastră, adaptabilitatea și inteligența", a scris Betsy Isaacson în *Newsweek*.

Potrivit Parteneriatului Pentru Copii Fără Medicamente, o cincime dintre studenți au abuzat de stimulente luate pe rețetă în timpul facultății.[220] „Profilul care apare frecvent este mai puțin acela al unui student «lasă-mă să te las», care abuzează de stimulente bazate pe prescripție medicală pentru a compensa timpul de studiu pierdut, ci mai degrabă al unui *multitasker** stresat, care muncește în mai multe direcții și încearcă să țină pasul", a explicat Sean Clarkin, membru al Parteneriatului. Dintre studenții Ivy League**,

---

* În original, termen din engleză care înseamnă abilitatea de a face mai multe lucruri în același timp, dar și capacitatea unui computer de a opera mai multe programe concomitent. (*N. trad.*)

** Ivy League (Liga Iederei) este un grup de opt universități din nord-estul Statelor Unite (Harvard, Yale, Princeton, Columbia,

18 la sută au folosit astfel de „stimulente cognitive".[221] Cu atât de mulți părinți stresați și dependenți de medicamente, e normal ca aşchia, obosită și ea, să nu sară departe de trunchi. Mai ales când acesta se numește „Succes cu orice preț".

De altfel, un raport din 2014 al Asociației Americane de Psihologie a constatat că milenarii au fost generația cea mai stresată.[222] Aproape o treime spun că nu pot dormi deoarece se „gândesc la toate lucrurile care trebuie făcute sau pe care nu le-au făcut" și pentru că „sunt prea multe de făcut și prea puțin timp". Pentru un număr alarmant de studenți, facultatea s-a transformat într-un lung antrenament pentru epuizare. Iar asocierea profund înrădăcinată dintre facultate și privarea de somn este exploatată cu zâmbetul pe buze de industria somnului. Ca să citez o reclamă la Red Bull: „Nimeni nu-și dorește să fi dormit mai mult în facultate."[223]

Universitatea Epuizării

Vorbește cu orice student și îți va spune că se simte ca într-o situație în care oricum are de pierdut, forțat să aleagă mereu între somn și viață. Cum spune o reclamă pentru Spotify: „Facultatea este despre a lua decizii importante: să dormi sau nu să dormi? Aceasta-i întrebarea."[224] Într-un articol intitulat „Problema insomniei din Ivy League", Sarah Hedgecock a povestit despre asta, din proprie experiență : „Din momentul în care m-am mutat în căminele de la Princeton, somnul a început să fie dezaprobat. Am început să aud aceeași axiomă rostită la infinit

Brown, Cornell, Pennsylvania și Colegiul Dartmouth), care au un mare prestigiu academic și social. (*N. trad.*)

din toate părțile: «Somn, note, viață socială: alege două.» Consensul legat de priorități era clar: oricum dormim pe lumea cealaltă (sau după absolvire).“[225]

Angela Della Croce a observat aceeași problemă, într-un articol pe care l-a scris pentru ziarul Facultății Vassar, *Miscellany News*:

> Când eram copii, aveam somnul de după-masă, pauze mai mici și pauză de prânz. Odată ce am crescut, somnul de după-masă a fost uitat și pauzele i-au urmat curând exemplul. Timpul dedicat mesei de prânz ne-a fost, de asemenea, luat când am intrat la facultate — acum, de-abia mai avem timp să respirăm, darămite să dormim sau să ne relaxăm. Oare de când a ajuns somnul — ceva atât de important, încât era inclus în viața noastră școlară de zi cu zi — un lux pe care mulți decid să-l sacrifice?... A devenit normă socială să nu mai vorbim despre nevoia de a dormi... Distracția este concentrată în jurul activităților petrecute noaptea târziu; învățatul își atinge maxima eficiență numai cu nopți albe; iar oameni din întreaga lume se grăbesc către „Orașul care nu doarme niciodată“ Concluzia este că avem timp să dormim, dar alegem să nu o facem.[226]

Iată cum unii dintre editorii noștri de la *HuffPost*, repartizați pe facultăți, au descris cultura somnului în campusurile de care se ocupă:

> Primesc de peste tot ideea că privarea de somn este o insignă de onoare. Uneori, oamenii se referă la Biblioteca Leavey ca la Hotel Leavey, pentru că o mulțime de studenți petrec acolo nopți albe.
>
> Fernando Hurtado,
> Universitatea din California de Sud[227]

Să recuperezi somnul pierdut? Pentru asta există vara.

Hannah Tattersall, Universitatea din Delaware[228]

Aici, oamenii nu consideră că somnul este cu adevărat o prioritate. Noaptea, este ceva foarte normal să vezi întregul cămin cu lumina aprinsă în aproape fiecare cameră.

Luis Ruuska, Universitatea din Tennessee[229]

Cine are nevoie de somn când avem cafea?

Kenza Kamal, Universitatea de Stat din Ohio[230]

Primesc mesaje pe Snapchat în ultimele săptămâni dinaintea sesiunii, în care oamenii se laudă cât de târziu au stat la bibliotecă, de parcă e un concurs.

Madeline Diamond, Universitatea din Bucknell[231]

În ultimii ani, s-a acordat multă atenție problemei consumului de alcool și de droguri la petreceri în rândul elevilor de liceu și al studenților. Un studiu din 2014 al Universității din St. Thomas, Minnesota, a arătat că efectul privării de somn asupra notelor este aproximativ echivalent cu cel provocat de băutură și de droguri.[232] „Nu cred că problemele de somn sunt așa des incluse în chestionarele privind serviciile de sănătate. Asta ar putea explica o mulțime de alte probleme pe care le vedem, inclusiv boli recurente"[233], a declarat Roxanne Prichard, profesor de psihologie la Universitatea din St. Thomas.

În facultate, e mai greu să dormim suficient, din cauza fricii de a rata ceva. Aceasta duce la dependența de telefoanele mobile și la verificarea obsedantă a mesajelor, a SMS-urilor, actualizărilor, notificărilor și alertelor, la orice oră. Cercetătorii de la Universitatea de Stat din California

Dominguez Hills au analizat peste 700 de studenți și au constatat că aceia dintre ei care se simțeau anxioși când se aflau departe de telefoane era mult mai probabil să stea cu ochii în monitor sau ecran până când adormeau.[234] De asemenea, ei se trezeau mai des pe parcursul nopții pentru a-și verifica telefoanele.

Prea puțin somn este la fel de rău pentru notele studenților ca și prea mult alcool, iar cele două sunt, de fapt, corelate. Un studiu din 2015 de la Universitatea de Stat din Idaho a constatat că adolescenții cu probleme de somn au cu 47 la sută mai multe șanse să exagereze cu chefurile față de colegii lor care au dormit bine.[235] De asemenea, aceștia sunt mai predispuși la probleme cu alcoolul un an mai târziu și să conducă sub influența băuturilor alcoolice. Chiar și cinci ani mai târziu, elevii de liceu privați de somn au mai multe șanse să se urce băuți la volan. În liceu, fiecare oră de somn în plus este asociată cu o scădere de 10 la sută a consumului de alcool la petreceri — o statistică remarcabilă, având în vedere accentul care se pune pe reducerea consumului excesiv de alcool.

Și studenții privați de somn apelează la stimulente.[236] Pe termen lung, nu știm încă toate consecințele stimulentelor prescrise pentru tineri, adolescenți (și chiar copii). Dar cunoaștem, totuși, câteva. „Utilizarea sporadică este posibil să ducă la privarea severă de somn și să cauzeze psihoză indusă de stimulente: studenții devin paranoici și pot halucina", a avertizat doctorul Josh Hersh, psihiatru la Universitatea din Miami.

Cercetătorii de la Universitatea din Florida au descoperit că aproape 15 la sută dintre copiii cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani au raportat că au folosit, la un moment

dat, un stimulent pe bază de rețetă.[237] Mai mult, la fel cum le place să împărtășească fotografii și muzică, adolescenților le place și să-și împartă medicamentele prescrise. Parteneriatul Pentru Copii Fără Medicamente a constatat că aproape o treime dintre tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani au spus că și-au împărțit medicamentele cu prietenii.[238] Aproximativ același număr a declarat că și-au exagerat simptomele, ca să le fie prescrisă o doză mai mare. Mai mult de jumătate au spus că medicamentele nu sunt greu de obținut. Cu alte cuvinte, elevii se energizează în mod artificial în timpul zilei și la fel reușesc să și adoarmă pe timp de noapte.

Vestea bună este că există o soluție: dacă dormim suficient, fără ajutor artificial, nu avem nevoie de atâtea Red Bull-uri și stimulente în timpul zilei. Este greu să renunțăm la o jumătate din cercul perfect al epuizării fără să renunțăm și la cealaltă. Desigur, nu e ușor să ieșim din acest cerc vicios. Peste tot există semne și reclame uriașe care ne spun că avem o problemă medicală — la urma urmei, se fac miliarde de dolari pe seama noastră și a credinței că somniferele sunt răspunsul la privarea de somn.[239] Totuși, nu avem cu adevărat o problemă medicală, ci o problemă de stil de viață. Însă deocamdată nu există o piață pe deplin formată pentru a ne spune cum să rezolvăm această situație.

CAPITOLUL 3
Somnul de-a lungul istoriei

SOMNUL ESTE una dintre cele mai importante teme recurente din lunga istorie a omenirii. Dar cum ne gândim la somn și cât îl prețuim s-a schimbat de-a lungul secolelor. În ultimele patru decenii, știința a validat o mare parte din înțelepciunea străveche privind importanța somnului. Am făcut descoperiri incredibile despre toate lucrurile care se întâmplă în creier și în corp în timp ce dormim, iar acestea au alimentat o renaștere a somnului. În timp ce știința continuă să susțină importanța somnului pentru sănătatea noastră fizică, funcțiile cognitive, performanțele atletice și productivitatea generală, merită să aruncăm o privire la ceea ce anticii prețuiau când vine vorba de misterele somnului: ritmul pe care acesta îl aduce în viața noastră de zi cu zi și poarta de acces pe care o oferă către ceva mai măreț decât noi înșine, dincolo de sfera activităților zilnice, dincolo de succesele și eșecurile noastre.

O cale către sacru: somnul în lumea antică

De când lumea, somnul și visele au jucat un rol unic în aproape toate religiile și tradițiile spirituale. Somnul a fost venerat — atât de mult, încât un somn bun era considerat

un lux rezervat celor bogați și celor favorizați de zei sau ceva care poate fi obținut ducând o viață cumpătată. „Oamenii căutau un somn liniștit așa cum vânătorii își urmăreau prada, iar culegătorii căutau fructe și rădăcini, ca să facă față unor vremuri grele. Somnul era ca hrana, o sursă prețuită și necesară, deși nu întotdeauna disponibilă, de susținere fizică și spirituală"[240], a explicat Kat Duff în *The Secret Life of Sleep*.

Atât în Egiptul antic, cât și în Grecia antică, oamenii își petreceau adesea nopțile în „temple de somn", unde li se interpretau visele și unde puteau cere zeilor răspunsuri la problemele care îi frământau, inclusiv cele legate de vindecarea bolilor.[241] Dar somnul și visele nu erau doar scurtături pentru soluțiile problemelor pământești. Ele erau o punte sacră spre divin, un mijloc de acces la transcendență. Upanișadele, unele dintre cele mai vechi texte sacre hinduse, care datează din 700 î.H., includ o referire la vise, plină de metafore poetice:

> Dumnezeul de Aur, Sinele, Lebăda nemuritoare,
> părăsește micul cuib al corpului, merge unde vrea El.
> Se mișcă prin tărâmul viselor; face forme nenumărate;
> Se desfată cu sex, mănâncă, bea, râde cu prietenii Lui;
> Se înspăimântă pe el Însuși cu scene de teroare care îți îngheață inima.
> Dar El nu este atașat de nimic din ceea ce vede;
> și după ce a rătăcit în tărâmuri de vis și veghe,
> a gustat plăceri și a experimentat binele și răul,
> El se întoarce la starea de fericire de la care a început.[242]

În Geneză, observăm statutul acordat viselor când Iosif, fiul lui Iacob și al Rahelei, îl impresionează pe faraon cu darul său unic, acela de a putea interpreta vise. „Fiindcă

Dumnezeu ți-a făcut cunoscut toate aceste lucruri, nu este nimeni care să fie atât de priceput și atât de înțelept ca tine. Te pun mai-mare peste casa mea și tot poporul meu va asculta de poruncile tale. Numai scaunul meu de domnie mă va ridica mai presus de tine"[243], i-a spus faraonul.

> Chiar și un suflet scufundat în somn
> muncește din greu și ajută
> să facă ceva pe lume.
>
> Heraclit, *Fragmente*[244]

Grecii și romanii aveau fiecare câte un zeu al somnului: Hypnos, la greci, iar Somnus, la romani.[245] Așa cum scria David Randall în cartea sa *Dreamland*, grecii considerau somnul un fel de stare de mijloc între viață și moarte.[246] Și, într-adevăr, fratele geamăn al lui Hypnos era Thanatos, zeul morții. Lethe, râul uitării,[247] curgea prin peștera lui Hypnos, ajutându-i pe oameni să doarmă și să uite de identitatea lor pământeană și de problemele lor lumești. Îmi place că numele Lethe este, de asemenea, legat (și conținut) de cuvântul grecesc antic care desemnează adevărul filozofic, *aletheia*. După cum scria Heraclit, filozof grec din secolul al V-lea î.H.: „Cei treziți au o lume comună, dar cei adormiți se abat fiecare într-o lume proprie."[248]

Cam în aceeași perioadă, medicul și filozoful grec Alcmaion din Crotona a venit cu prima teorie cunoscută despre somn.[249] El a sugerat că somnul se produce ca urmare a sângelui de la suprafața corpului care se retrage în interiorul corpului. O sută de ani mai târziu, în tratatul său *Despre somn și veghe*, Aristotel a definit somnul ca pe „o criză a organului de simț primar, care îl face incapabil să își recapete puterile; rezultând din necesitate... de dragul conservării sale".[250] Aristotel a greșit cu privire la

criză, dar partea legată de conservare a fost uimitor de clarvăzătoare, având în vedere ce a dezvăluit, în prezent, știința despre puterile de regenerare ale somnului.

Literatura chineză antică, după cum a explicat Kat Duff, referindu-se la textul taoist *Liezi*, din secolul al IV-lea, „consideră lumile somnului și stării de veghe egale într-un întreg mai mare, asemănătoare cu ziua și noaptea, iarna și vara, yinul și yangul".[251] În islam, existența somnului este enumerată printre semnele de măreție a lui Allah.[252] Mahomed a subliniat importanța unei tranziții clare între zi și ora de culcare: „Ori de câte ori te duci la culcare, fă abluțiunea* ca pentru rugăciune." Mahomed a fost, de asemenea, un susținător al somnului de după-amiază: „Trage un pui de somn; doar diavolii nu-și iau pauze de somn."

În secolul al XVII-lea, René Descartes, ca și Aristotel, s-a axat pe funcția de recuperare a somnului. „În timpul somnului, substanța creierului, fiind în repaus, are timp liber să se hrănească și să se repare, fiind umezită de sângele din venele mici sau artere, care se văd pe suprafața sa exterioară", a scris el în *Traité de l'homme*[253]. Din nou, un pic cam pe lângă, dacă ne gândim la mecanism, dar, în rest, a pus punctul pe *i*.

Somnul premodern și începuturile somnului modern

Somnul preindustrial era diferit de al nostru, nu doar din cauza respectului care i se acorda, ci și a naturii somnului în sine. În majoritatea culturilor, somnul nu a fost întinderea neîntreruptă de timp care este acum. În cea mai

* Spălare ritualică a corpului prescrisă de unele religii, inclusiv cea islamică, pentru purificare. (*N. trad.*)

mare parte a istoriei umane, noaptea a fost împărțită în două perioade distincte de somn, cunoscute ca somn segmentat. Una dintre cele mai timpurii mențiuni ale acestei practici de somn segmentat este în *Odiseea*, unde Homer a povestit despre „primul somn".[254] Între cele două etape de somn era o perioadă de trezire, care dura până la câteva ore. Dar acest interludiu nu era la fel ca starea de veghe din timpul zilei. Era un timp prețuit și valoros. „Acest model discontinuu de somn este caracteristic pentru aproape toate mamiferele și este și modelul de somn pe care îl experimentăm la începutul și către sfârșitul vieții"[255], mi-a oferit lămuriri doctorul Gregg Jacobs, specialist în insomnie la Universitatea din Massachusetts.

Roger Ekirch, autorul cărții *At Day's Close*, a descris acest moment special din timpul somnului: „Focul trebuia să fie supravegheat sau, poate, trebuia pregătit un butoi cu bere. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor nu își părăseau paturile, preferând să reflecteze la visele care îi treziseră. Nicio altă perioadă nu a permis un astfel de interval retras în întuneric, în care oamenii puteau să interiorizeze viziuni proaspete pentru alinare, spiritualitate și autorevelație."[256]

A fost, de asemenea, un timp de rugăciune. Într-adevăr, „Când te trezești în noapte" era o secțiune specială în cărțile de rugăciuni ale vremii.[257] Și, după cum remarca Ekirch, acest moment al nopții era considerat și cel mai bun timp pentru sex, în cazul în care un cuplu voia să conceapă un copil: „Un medic francez din secolul al XVI-lea a atribuit fecunditatea țăranilor din mediul rural contactului sexual de dimineața devreme, «după primul somn», atunci când, pretindea el, aceștia «se bucură mai tare» și «o fac mai bine»."[258] Dacă acești țărani zburdalnici se

bucurau de sex după fabricarea berii sau după recitarea de rugăciuni și contemplarea sufletului, nu putem ști sigur.

Oricum, sexul, rugăciunile, cititul și scrisul ocupau cel puțin unele dintre orele de dinainte de a adormi din nou. Dar nimic nu era mai important decât folosirea acelui timp, care estompa frontierele „dintre starea de veghe și lumile invizibile" — după cum spunea Ekirch — pentru a da sens viselor: „Influența pe care visele au avut-o asupra indivizilor și a relațiilor personale este greu de imaginat. Ecourile lor puteau dura de la câteva minute trecătoare la vieți întregi, în cazuri mai rare."[259]

Relaxarea și liniștea acelor ore speciale, fără distragerile activităților zilnice, le permiteau oamenilor să devină conștienți de lucruri mai subtile și să digere descoperiri unice, care apar atât de des în această stare de tranziție dintre starea de veghe și somn. Edgar Allan Poe le-a numit „o clasă de viziuni de o delicatețe rafinată, care nu sunt gânduri, și la care am descoperit că este imposibil să ne adaptăm limbajul... Acestea apar în suflet... numai în epocile sale de intensă liniște... și în acele momente simple de timp în care limitele stării de veghe sunt amestecate cu cele ale lumii viselor. Sunt conștient de aceste «viziuni» numai atunci când sunt la un pas de somn."[260] Aceste „viziuni" i-au inspirat pe mulți scriitori, printre care Robert Louis Stevenson, care a scris despre magia specială din acele momente: „Mi se părea ca viața începuse din nou, de la capăt, și nu știam pe nimeni în tot universul, în afară de Făcătorul cel atotputernic."[261]

Respectul strămoșilor noștri pentru somn și vise este remarcabil, dacă luăm în considerare cât de greu le era să reușească să doarmă! Astăzi, ne putem simți asediați de

tehnologie, de surmenaj, de larma și haosul vieții moderne. Dar strămoșii noștri erau asaltați de fenomene mai... lumești, de tot felul de foșnete, mirosuri și mișcări — inclusiv de la animalele domestice, care, de multe ori, dormeau cu ei, în aceeași cameră (tot mai crezi că partenerul tau este enervant noaptea?). Nu existau, cu siguranță, nici draperii, dispozitive *white-noise**, cearșafuri luxoase de mătase și săculețe cu lavandă. „În unele case... zgomotele făcute de șobolani și șoareci erau așa puternice, încât pereții și căprioriile de pe acoperiș erau la un pas să se prăbușească"[262], scria Ekirch despre condițiile de la sfârșitul secolului al XVII-lea și începutul secolului al XVIII-lea. „Casele prost construite generau mult zgomot: lemnul intra la apă, plăcile erau tot mai slăbite, prin uși intra curentul, ferestrele erau sparte, iar coșurile de fum, crăpate."

Și, deși nu este pe lista recomandărilor consultanților de astăzi în probleme de somn, dormitul la comun servea un scop social important.[263] Dormitul era, în multe privințe, o activitate socială și un mijloc de coeziune a familiei. „Dormitul la comun era o practică universală încă din copilărie, oferind securitate, siguranță și contextul cel mai intim care poate fi împărtășit de toate vârstele"[264], mi-a povestit Carol Worthman, profesor de antropologie la Universitatea Emory.

Uneori, dormitul la comun poate fi pur și simplu o necesitate, de exemplu dacă ești student și încerci să faci economie. Sau dacă ești într-o gașcă de tipi care încearcă să înființeze o țară: la câteva luni după ce coloniile americane și-au declarat independența față de Anglia, Benjamin Franklin și John Adams au fost nevoiți să împartă patul la un han din

* În original, *white-noise machines*, generatoare de zgomot alb și care acoperă și blochează zgomotele, asigurând un somn mai bun. (*N. trad.*)

New Brunswick.[265] Cei doi s-au ciondănit pentru că unul voia să țină fereastra deschisă, iar celălalt nu. Apoi, Adams a adormit în timpul digresiunii lui Franklin despre „teoria răcelii", demonstrând încă o dată că oamenii însemnați nu sunt neapărat și cei mai buni colegi de cameră.

Deși există mai multe motive pentru care somnul segmentat a ieșit din uz în epoca modernă, sunt unele dovezi că aceasta ar putea fi starea noastră naturală. Într-un studiu al Institutului Național al Sănătății Mintale, după ce subiecții au stat într-un mediu fără lumină artificială, în intervale de paisprezece ore, au revenit la somnul segmentat al strămoșilor noștri preindustriali.[266] Potrivit doctorului Thomas A. Wehr, autorul studiului, „somnul consolidat al ființelor umane poate fi un artefact al tehnologiei moderne a iluminatului"

Prin urmare, unele tulburări de somn pot fi expresia naturală a circuitului nostru premodern de somn, care iese la suprafață: „Somnul fără întreruperi la care aspirăm este o anomalie, o creație a lumii moderne"[267], a explicat Ekirch. Cu toate acestea, oamenii care se trezesc în mijlocul nopții „se consideră anormali, ceea ce le sporește mai tare anxietatea, accentuându-le incapacitatea de a dormi".[268]

Ceea ce a ucis, în cele din urmă, somnul segmentat — și a schimbat relația noastră cu somnul pentru totdeauna — a fost răspândirea luminii artificiale. Prima lampă publică, un felinar cu lumânare, a fost atârnat la Grand Châtelet, în Paris, în 1318.[269] În 1667, sub domnia lui Ludovic al XIV-lea, „Regele Soare", Parisul a devenit primul oraș din lume care a instalat lumini artificiale pe scară largă.[270] Curând, alte orașe i-au urmat exemplul.[271]

Această mișcare timpurie de luminare a nopții se baza pe lumânări și, uneori, pe ulei — materiale care fuseseră

disponibile de sute de ani.[272] Deci, de ce a debutat iluminarea orașelor abia în secolul al XVII-lea? Profesorul de istorie Craig Koslofsky, de la Universitatea din Illinois, este de părere că a fost din cauza schimbării modului în care oamenii percepeau noaptea: „Noaptea a fost asociată cu un pericol, atât natural, cât și supranatural. Dar, în secolul al XVII-lea, europenii au început să aibă oportunități de a-și extinde autoritatea în întreaga lume... Așa am început să nu mai considerăm întunericul periculos și de evitat, ci ceva care ar putea fi utilizat în mod selectiv."[273] Într-o epocă a expansiunii, noaptea era încă o frontieră care trebuia cucerită.

Până la sfârșitul secolului al XVII-lea, peste cincizeci de orașe din toată Europa erau iluminate pe timp de noapte.[274] În 1807, strada Pall Mall din Londra a devenit prima stradă dintr-un oraș iluminată cu lămpi cu gaz.[275] Până la începutul secolului XX, Parisul avea pe străzi peste cincizeci de mii de felinare cu gaz.[276] La o aruncătură de băț, la Baltimore[277], s-a înființat prima companie de gaze din Statele Unite, în 1816, iar străzile au fost luminate cu lămpi cu gaz un an mai târziu. În Asia de Sud-Est, Singapore a instalat lămpi cu gaz în 1864.[278]

Dar când vine vorba de relația societății moderne cu somnul, toate cele de mai sus sunt vechi și de demult. Povestea somnului nostru începe, de fapt, cu revoluția industrială.

De la sacru la pierderea de timp: revoluția industrială și somnul

Revoluția industrială este ceea ce a alimentat cu adevărat schimbarea ca de la cer la pământ a relației noastre cu somnul. Lumina artificială a permis cucerirea nopții,

mecanizarea i-a facilitat monetizarea, iar capitalismul nu avea nevoie de somn. Pe parcursul secolului al XIX-lea, la fel ca fabricile, mașinăriile și muncitorii, somnul a devenit o altă marfă gata să fie exploatată cât mai mult posibil. Într-adevăr, somnul nu doar că s-a devalorizat, dar a și fost disprețuit cu pasiune. La urma urmei, fiecare oră pe care o dormeai era încă o oră petrecută fără să muncești, prin urmare încă o oră irosită. „Din ce în ce mai mulți proprietari și șefi tratau munca oamenilor ca pe o marfă din ciclul de producție — una pe care încercau să o obțină ieftin și să o utilizeze cât mai eficient posibil"[279], scriu Kevin Hillstrom și Laurie Collier Hillstrom în *The Industrial Revolution in America*.

Pentru a sprijini acest nou mod de lucru și a-i obliga pe muncitori să îl accepte, traiul fără somn a fost promovat ca un act de masculinitate și un semn de putere — ceea ce Alan Derickson numea în cartea sa *Dangerously Sleepy* „stare de veghe eroică" și „vigoare bărbătească".[280] Somnul a devenit un semn de „slăbiciune efeminată", iar această noțiune macho asupra somnului persistă până în ziua de azi — o modalitate de a măsura masculinitatea, fără niciun alt instrument. „Orele târzii de muncă îi ajută pe bărbați în competiția «cine o are mai lungă». Mă refer doar la ziua de lucru, normal"[281], mi-a spus Joan Williams, profesoară de drept la Universitatea Hastings, din California.

Pentru a asigura eficiență maximă, fabricile au început să funcționeze și pe timpul nopții, adăugând schimburi și ture. Femeile au suferit cel mai mult: deși zilele lor de lucru au devenit mai lungi, responsabilitățile de îngrijire a familiei și curățenie a casei au rămas aceleași.[282] Pe măsură ce gradul de conștientizare a condițiilor inumane

din fabrici a crescut, statul a început să adopte legi pentru a proteja femeile.

Ce a urmat a fost o perioadă în care instanțele de judecată, legislatorii și funcționarii publici s-au pus de acord cu privire la necesitatea de a reforma condițiile de muncă.[283] Somnul era adesea menționat ca fiind un aspect esențial. De fapt, Louis Brandeis, care mai târziu a fost numit judecător la Curtea Supremă, a prezentat o lucrare cu cele mai recente date ale științelor sociale privind efectele privării de somn asupra sănătății, în special asupra femeilor: „Somnul este atât de important din punct de vedere al sănătății, încât, cel mai probabil, nu există o altă funcție care ar trebui să fie repetată atât de conștiincios."[284] Unul dintre efectele luptei judiciare asupra legislației a fost retragerea acestei noi idei că ființele umane — și somnul lor — sunt un produs care trebuie monetizat cât de mult posibil.

În ciuda eforturilor activiștilor forței de muncă, aceste reforme juridice izolate au fost umbrite de sentimentul tot mai popular că somnul este pentru cei slabi. „Locurile de muncă unde se respecta programul tradițional de somn erau repede luate în râs și considerate deplorabile, pline de oameni nepotriviți pentru lumea industrializată"[285], scrie David Randall.

Opt ore de muncă, opt ore de odihnă, opt ore pentru ce vrem noi

Când vine vorba de somn, una dintre cele mai afectate industrii a fost cea a oțelului. Muncitorii din fabricile de oțel din America au intrat în grevă în 1919, cerând o reducere a timpului de lucru, dar eforturile lor nu au reușit, iar condițiile de lucru au rămas la fel de sumbre.[286]

La începutul anilor 1920, angajații din acest domeniu de activitate îndurau ture de lucru de 16 ore la fiecare două săptămâni, iar companiile puteau astfel să nu angajeze un schimb suplimentar de muncitori.[287]

Flagelul privării de somn provocat de zile de muncă atât de lungi a afectat comunități întregi. Charles Rumford Walker, autorul cărții *Steel: The Diary of a Furnace Worker*, a descris impactul privării de somn în 1922: „Ziua de douăsprezece ore, după cum am observat, fie a distrus, fie a făcut extrem de dificilă recreerea obișnuită și participarea la activitățile de familie, la slujbele de la biserică sau la activitățile comunității, pe care noi în mod normal o considerăm rezonabilă și chiar parte a moștenirii americane."[288]

În plus, a mai apărut o problemă: oamenii extrem de somnoroși care manevrau mașinării foarte periculoase. „Adesea, muncitorii dormeau te miri unde, ori de câte ori apucau, și uneori erau uciși într-un mod oribil", notează John Hinshaw și Peter N. Stearns în *Industrialization in the Modern World*.[289] „Accidentele atingeau punctul culminant atunci când muncitorii încheiau o tură lungă sau treceau de la schimbul de zi la cel de noapte." Alan Derickson a descoperit exemplul lui Alfred Kiefer, muncitor într-o fabrică de oțel, care se plângea de programul de muncă: „Mă întristez adesea când văd oamenii aliniați la porțile fabricii de oțel, așteptându-și rudele să le aducă mâncare pentru încă douăsprezece ore de lucru. Ce păcat! Dacă muncești un cal douăzeci și patru de ore, ajungi în spatele gratiilor!"[290]

Kiefer însuși a fost concediat pentru că a adormit la serviciu — după o tură de *douăzeci și una de ore*! În mișcările forței de muncă, cererea pentru o zi de lucru de opt ore lua

avânt. În 1889, sindicaliștii au mărșăluit prin Worcester, Massachusetts, purtând o pancartă pe care scria: „Opt ore de muncă, opt ore de odihnă, opt ore pentru ce vrem noi".[291] Dar abia în 1926, una dintre cele mai importante companii americane, Ford, a introdus săptămâna de lucru de patruzeci de ore.[292]

Ideea de somn ca problemă de muncă[293] a fost ridicată de muncitorii de la Pullman, mai exact de angajații care echipau vagoanele de dormit ale companiei.[294] Lupta lor pentru condiții de muncă mai bune a dus la formarea primei uniuni exclusiv afro-americane, Sindicatul Hamalilor Vagoanelor de Dormit. Un articol din 1935 descria condițiile oribile pe care aceștia erau siliți să le îndure: „Noaptea, un hamal Pullman... are voie să doarmă doar în compartimentul pentru fumat al vagonului său, cu excepția cazului în care, în apropierea acelui compartiment, un pat de sus este cumva liber. Hamalul nu se retrage până când ocupanții compartimentului pentru fumat nu se duc la culcare. El poate fi sunat în orice moment al zilei sau al nopții în timp ce este de serviciu... Orele de serviciu sunt crâncen de lungi."

Consecințele a prea multe ore de muncă și a prea puține de somn — nu doar pentru hamalii Pullman, ci și pentru ingineri, operatori de semnal, precum și pentru tot personalul căilor ferate — sunt de la sine înțelese: accidente, deraieri și decese. La începutul secolului, Edward Moseley, secretar al Comisiei pentru Comerț Interstatal, a scris că „este incontestabil faptul că multe dintre accidentele care au loc sunt în mare măsură influențate, dacă nu chiar cauzate direct, de turele lungi ale muncitorilor de la căile ferate".[295]

El a menționat apoi un accident de tren petrecut în Illinois și descris într-un ziar din Chicago, care a ajuns la concluzia

că „oficialii companiei ar putea la fel de bine să le toarne whisky pe gât inginerilor și pompierilor sau să îi drogheze cu opiu, decât să-i trimită în ture de 15-17 ore de lucru continuu și să se aștepte ca ei să-și păstreze capul pe umeri și să aplice în mod inteligent regulile generale de condus". Același lucru poate fi spus despre multe companii din ziua de azi.

Războiul american împotriva somnului

Deși schimbarea modului în care privim somnul a avut loc în lumea industrializată, a existat, de asemenea, ceva propriu american în această atitudine modernă față de muncă și somn. Povestea noastră națională, în care dai din coate ca să ajungi sus, combinată cu o etică a muncii puritană și adânc înrădăcinată, a creat în Noua Lume mediul perfect pentru o cultură care pune semnul egal între somn și lene.

Omul cu adevărat moral, scria Daniel Rodgers în lucrarea *The Work Ethic in Industrial America, 1850–1920*, era atât o persoană puternică, cât și un *perpetuum mobile*, ale cărui zile, după cum spunea la momentul respectiv episcopul Henry Potter, „sunt atât de aglomerate de sarcini corecte și sănătoase, încât nu mai este loc pentru vise".[296] Este un sentiment adoptat din timpurile coloniale de nimeni altul decât de tânărul, întreprinzătorul Benjamin Franklin, în *Poor Richard's Almanack*: „Sus, leneșule, și nu-ți pierde viața; în mormânt vom avea suficient timp pentru somn!"[297]

A fost cu siguranță un mod de gândire îmbrățișat de o clasă de întreprinzători americani în spiritul lui Charles Darwin, a cărui teorie a „supraviețuirii celui mai puternic"

a fost extinsă din junglă în sala de ședințe.[298] Rodgers scria despre popularitatea de care se bucură legătura dintre muncă neobosită, statut și succes și îl cita pe Horace G. Burt, președintele Uniunii Căilor Ferate din Pacific, rezumând secretul succesului: „O nouă aplicație. Muncă, muncă, muncă, muncă, muncă, muncă."[299]

Având în vedere moștenirea și istoria noastră, nu este de mirare că maximizarea muncii și reducerea la minimum a somnului sunt încă integrate adânc în conștiința națională. Este unul dintre miturile fundamentale ale creării Americii. Dacă ar fi să identificăm un om care a întruchipat această iluzie, acela ar fi Thomas Edison, care era convins că somnul este inutil. El se lăuda că nu a avut niciodată nevoie de mai mult de patru sau cinci ore de somn pe noapte și credea că America ar trebui să-i urmeze exemplul, pe calea luminată a progresului și a performanței.[300]

De fapt, este greu să găsești o poveste despre Edison care să nu menționeze dedicarea sa eroică, munca grea și nopțile nedormite din perioada în care a încercat și a eșuat, și a luat-o de la capăt, până a perfecționat becul. Implicația a fost, desigur, că dorința de a renunța la somn era strâns legată de geniul său, de implicare și eventualul succes. *Chicago Tribune* îi lăuda „disponibilitatea lui de a lucra la orice oră din zi sau din noapte"[301], chiar și în luna de miere. (Că tot veni vorba, doamnă Edison, cum vi s-a părut luna de miere?)

La împlinirea a treizeci și cinci de ani de la inventarea becului incandescent, în octombrie 1914, Edison a fost intervievat de *New York Times*. Titlul premonitoriu, afișat cu litere mari, îl cita pe Edison: OMUL DIN VIITOR VA PETRECE MAI PUȚIN TIMP ÎN PAT.[302] „Pe vremuri, omul

se trezea și se culca odată cu soarele. Un milion de ani de acum, el nu va mai merge la culcare deloc. Într-adevăr, somnul este o absurditate, un obicei prost. Nu putem scăpa dintr-odată de robia acestui obicei, dar va trebui la un moment dat... Nimic din această lume nu este mai periculos pentru eficiența omenirii decât prea mult somn", explica Edison. Ca să dea o mână de ajutor, el a făcut chiar și calculele: „Să presupunem că va începe o cruciadă care să-i educe pe oameni și să îi țină pe cei 90 000 000 de locuitori ai Statelor Unite ale Americii departe de pat o oră, în fiecare noapte. Asta i-ar adăuga 365 de ore de viață pe an fiecărui individ sau peste o lună de zile lucrătoare, a câte zece ore fiecare. La 90 000 000 de locuitori, ar însemna aproximativ 3 500 000 000 de ore în fiecare an. Nu mă pot gândi la nicio altă metodă care să aducă un plus mai mare la bogăția lumii decât aceasta.

Edison a ajuns la concluzia că „tot ceea ce scade suma totală a somnului oamenilor crește suma totală a capacităților lor. Nu există, de fapt, niciun motiv pentru care oamenii ar trebui să meargă la culcare." Și credeai că părinții tăi te certau când erai adolescent și dormeai prea mult? Închipuiește-ți cum era să fii copilul lui Thomas Edison sâmbăta dimineața (a avut șase).

> Văzând pe toată lumea trează tot timpul, am început să cred că somnul a devenit destul de învechit, așa că am decis că ar fi bine să fac repede un film cu o persoană care doarme.
>
> Andy Warhol, *POPism*[303]

Prin urmare, Edison credea că a demonstrat că somnul nu este necesar și că suntem productivi mai degrabă noaptea. Renunțarea eroică la somn avea să devină și mai

pregnantă în povestea americană a succesului și a progresului. În 1927, când un alt erou american important, Charles Lindbergh, a devenit primul om care a zburat peste Oceanul Atlantic de unul singur, somnul a fost considerat din nou un obstacol care trebuie depășit. Iată cum își amintește Lindbergh lupta sa cu somnul în volumul autobiografic *The Spirit of St. Louis*:

> Pur și simplu nu mă pot gândi la somn. Am un ocean de traversat și trebuie să găsesc Parisul. Somnul este un lucru banal... Nu are de ce să mă deranjeze acum. Mi-ar încețoșa judecata, navigarea, precizia de zbor... Cel mai greu lucru în lupta cu somnul? Cu cât te lupți mai tare cu el, cu atât îți faci inamicul mai puternic și slăbește rezistența în fața lui.[304]

Și, într-adevăr, Lindbergh și-a cucerit „dușmanul" și a fost apoi lăudat de președintele Calvin Coolidge, într-un discurs de bun venit acasă, ca fiind un om cu „un caracter temerar, condus de o voință invincibilă și inspirat de imaginația și spiritul strămoșilor săi vikingi".[305] Cu alte cuvinte, *rețeta* transformării într-un om important includea, printre alte ingrediente, nu doar un caracter curajos și spirit viking, ci și multă epuizare și privare de somn (ingredientele se amestecă, se bagă la cuptor și se lasă la copt, până te termină ele pe tine).

În prezent, vedem aceleași opinii de tipul „blestemat fie somnul", reflectate în toată cultura și literatura noastră. În *Rip Van Winkle*[306], Washington Irving scrie despre un om care visează cu ochii deschiși, spune povești și adoră să se plimbe singur prin pădure — acțiuni suspecte, care sunt descrise ca opusul muncii grele și sunt pedepsite în mod corespunzător.

Într-o zi, după ce urcă pe munte cu niște exploratori ciudați, el se îmbată și cade într-un somn profund. Se trezește douăzeci de ani mai târziu, timp în care soția îi moare și izbucnește Revoluția Americană. Somnul este, practic, ceva profund neamerican: adormind, Van Winkle și-a ratat nu doar propria viață, ci și înființarea propriei țări. Povestea lui este o poveste moralizatoare pentru o țară nouă, care se definește pe sine și își definește valorile. Visatul cu ochii deschiși și dormitul sunt văzute ca o anatemă, care îi ține pe oameni departe de viața modernă.

Și, desigur, noua țară a fost creată în parte și datorită lui Paul Revere, eroul Revoluției Americane care a stat treaz toată noaptea și, în timp ce alții dormitau, el a anunțat miliția colonială că se apropie forțele britanice.[307]

Problema este că acest gen de momente eroice și necesare de depășire a somnului — Paul Revere chemând miliția, Charles Lindbergh traversând Atlanticul și, mai frecvent, o mamă care are grijă noaptea de copilul ei bolnav — sunt excepțiile pe care le apreciem în mod legitim. Evident, Lindbergh nu ar fi putut să traverseze Atlanticul dacă ar fi ațipit. Nici Paul Revere nu ar fi putut avertiza miliția dacă ar fi fost în pat. Și cineva trebuie să aibă grijă de copii! Dar, în cultura populară, aceste realizări au fost folosite pentru a amplifica povestea că dominarea somnului ar trebui să fie o virtute la care să aspirăm în viața de zi cu zi.

Somnul — la pensie în întreaga lume

Dorința de a triumfa asupra somnului nu este limitată la America. Una dintre cele mai elocvente acuzații vine de la respectatul romancier Vladimir Nabokov, care, în

memoriile sale, numea somnul „cea mai prostească frăție din lume, cu cele mai grele datorii și cele mai crude ritualuri. Este o tortură mintală care mi se pare înjositoare... Pur și simplu, nu mă pot obișnui cu trădarea nocturnă a rațiunii, a umanității, a geniului. Indiferent cât de obosit sunt, felul în care somnul îmi fură conștiința este, pentru mine, incredibil de respingător. Îl detest pe zeul Somnus, acest călău cu mască neagră care mă leagă de pat."[308]

Când Napoleon a fost întrebat de cât somn au nevoie oamenii, se spune că acesta a răspuns: „Șase ore — bărbatul, șapte ore — femeia, opt ore — prostul."[309] Pentru Napoleon, somnul era doar un alt dușman de învins. După cum explica William Henry Hudson în *The Man Napoleon*, „nici măcar oboseala trupească nu avea vreun efect asupra puterii și flexibilității minții sale. Somnul în sine fusese transformat într-un sclav: venea și pleca la comandă."[310]

El le expunea această idee și trupelor sale. „Napoleon vorbea mereu despre oboseală ca despre o limitare fundamentală", a explicat David Dinges, șeful Diviziei de Somn și Cronobiologie de la Universitatea din Pennsylvania.[311] „Dacă îți puteai menține trupele active pentru perioade mai lungi de timp cu mai puțin somn, aveai un avantaj tactic mai mare, presupunând că ele rămâneau la fel de eficiente din punct de vedere comportamental."

Acesta, desigur, este marele semn de întrebare. Poate dacă Napoleon și-ar fi mărit numărul de ore de somn pe noapte la nivelul unui prost, lucrurile ar fi mers altfel la Waterloo. Dar, după cum a spus Dinges, regimul de somn al lui Napoleon „descrie perfect modul în care oamenii de succes, care au un mare grad de control al cortexului prefrontal, își imaginează că pot stăpâni și somnul".[312]

Acesta poate fi considerat adevăratul „complex al lui Napoleon". De altfel, Dinges a testat acest lucru în experimente pe scară largă și a constatat că privarea de somn duce la „deficite cumulate asupra performanței cognitive" Cu alte cuvinte, dacă ești un general strălucit, un mare inventator sau un CEO din topul *Forbes*, renunțarea la somn nu este un act de curaj sau un test de voință. Potrivit celor mai recente date științifice, este orgoliu și nebunie curată.

Totuși, această nouă viziune asupra somnului, specifică revoluției industriale, poate fi întâlnită peste tot în societate. În timpul secolului al XlX-lea, ideea de somn ca un memento al fragilității umane și al rușinii a fost reflectată în concepția oamenilor despre dormitor.[313] Până la acel moment, în mare parte a lumii, dormitorul era o parte socială și publică a casei, reflectând respectul universal de care se bucura somnul. Se știe că regele Ludovic al XIV-lea judeca procese și primea vizitatori oficiali stând în pat.[314] Dar, odată cu epoca victoriană, când somnul a început s-o ia pe panta descendentă a rușinii, dormitorul a fost retras din ochii publicului.[315]

O trezire științifică

Pe măsură ce secolul al XIX-lea a evoluat, medicii și oamenii de știință au început să dedice mai multă energie și mai multe resurse studierii somnului. Divizia de Medicină a Somnului din cadrul Harvard a documentat multe dintre aceste progrese pe site-ul său despre istoria somnului, Healthy Sleep [Somn sănătos].

În 1827, medicul scoțian Robert Macnish a publicat *The Philosophy of Sleep*, primul studiu din epoca modernă

dedicat somnului.[316] În 1869, William Hammond, medic militar și neurolog, chirurg general în SUA înainte de Războiul Civil, a publicat *Sleep and Its Derangements*.[317]

În 1885, Henry Lyman a publicat cartea *Insomnia, and Other Disorders of Sleep*[318], iar pe măsură ce oamenii de știință încercau să înțeleagă ce este somnul, ideea că „tulburările de somn" pot fi vindecate cu tratament medical a început să câștige teren. În 1903, a fost creat și primul somnifer, barbital (barbiturice sintetizate, comercializate sub numele de Veronal).[319] Popularitatea sa a crescut rapid — la fel și numărul rapoartelor despre abuzuri și supradoze fatale. Curând, alte somnifere au ajuns pe piață[320] și, până în 1930, se estimează că numărul de comprimate de barbiturice luate anual în Statele Unite a depășit un miliard.

Un reper important a avut loc în 1913, atunci când cercetătorul francez Henri Piéron a publicat *Le problème physiologique du sommeil*, considerată în mod unanim prima lucrare care a abordat somnul doar din punct de vedere fiziologic.[321] În Germania, psihiatrul Hans Berger a creat primul electroencefalograf (EEG), un aparat care măsoară activitatea electrică a creierului.[322] Medicul și-a publicat studiile în 1929, relevând faptul că undele creierului uman sunt diferite în starea de veghe față de momentele când dormim. În 1935, biologul și botanistul german Erwin Bünning a inventat termenul de „ceas biologic", pentru a descrie principiul ritmurilor circadiene.[323]

Pe măsură ce universitățile au început să îmbrățișeze știința somnului, domeniul a câștigat legitimitate și importanță. În 1925, faimosul cercetător al somnului Nathaniel Kleitman a deschis primul laborator din lume dedicat

studierii somnului, la Universitatea din Chicago, explorând fiziologia somnului și a conștiinței umane.[324] În 1939, el și-a publicat celebra lucrare *Sleep and Wakefulness*.[325] În 1953, Eugene Aserinsky, fost student al lui Kleitman, a descoperit mișcarea rapidă a ochilor (REM) (discutată mai pe larg în capitolul „Știința somnului").

Asociația Centrelor de Tulburări ale Somnului (în prezent, Academia Americană de Medicină a Somnului), prima organizație acreditată pentru profesioniști într-ale somnului, a fost fondată în 1975.[326] În prezent, după cum am menționat în „Introducere", sunt acreditate peste 2 500 de centre de somn.

Trei ani mai târziu, a fost lansat primul număr al revistei medicale *SLEEP*, revizuit de breaslă și avându-i la cârmă pe cercetătorii somnului Christian Guilleminault și William Dement, de la Stanford.[327] În 1982, cercetătorul cognitiv Carlyle Smith a descoperit legătura dintre somn, procesul de învățare și consolidarea memoriei.[328]

Anul următor, cercetătorul Allan Rechtschaffen, de la Universitatea din Chicago, a demonstrat consecințele fatale ale privării îndelungate de somn.[329] Deci, secole după Aristotel, Heraclit și confrații lor din Antichitate, începem iar să-i dăm somnului ceea ce i se cuvine — doar că având acum capacitatea științifică și tehnologică pentru a colecta date revoluționare. Caută cuvântul „somn" în PubMed, baza de date științifice online a Bibliotecii Naționale de Medicină din SUA, și vei obține peste 150 000 de rezultate. La ziarul *The Huffington Post*, am lansat o secțiune dedicată somnului în anul 2007.

Surmenajul: cea mai periculoasă emblemă americană postbelică

Debutul Războiului Rece, împreună cu încetinirea postbelică a dezvoltării clasei de mijloc și concurența mondială sporită au completat sentimentele de neliniște și îndoială ale americanilor.[330] În cursa înarmării și a cuceririi spațiului, aceștia se percepeau ca posibili învinși în fața Uniunii Sovietice. Aceasta a dus la o concentrare implacabilă de forțe asupra creșterii economice. Micșorarea timpului de lucru era percepută ca o idee comunistă, iar sindicatelor li se puneau tot mai multe piedici din cauza valului de sentimente anticomuniste. După cum nota Juliet Schor în *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*, oamenii lucrau cu 163 de ore mai mult pe an în 1987 decât în 1969.[331] Somnul nu era esențial. Sam Walton, fondatorul Walmart, descria în volumul autobiografic cum programul lui neobosit de lucru se prelungea și în weekend: „Vin la birou în fiecare sâmbătă dimineața, de obicei în jurul orei două sau trei, și verific toate rezultatele din timpul săptămânii. Le-o iau înainte tuturor la ședința de sâmbătă dimineața... Fac asta cu fiecare magazin, în fiecare dimineață de sâmbătă."[332]

Dezvoltarea domeniului finanțelor i-a dat somnului o nouă lovitură. Atitudinea față de somn a fost rezumată de sloganul Citibank ales în 1978: „Citi* nu doarme niciodată".[333] Campania a fost reînviată în 2008, cu o nouă reclamă: „Oportunitățile nu dorm niciodată; lumea nu doarme niciodată... De aceea, lucrăm 24 de ore din 24, pentru a

* În original, *Citi never sleeps*, un joc de cuvinte în care se parafrazează sloganul *The city never sleeps* (Orașul nu doarme niciodată). (*N. trad.*)

transforma visele în realitate. De aceea, Citi nu doarme niciodată."

Poate că dacă dormeau, n-ar fi avut nevoie, mai târziu în acel an, de peste de 300 de miliarde de dolari în împrumuturi și garanții din partea guvernului federal. (Având în vedere ce știm acum despre somn și luarea deciziilor, cu siguranță nu ne dorim să-l auzim pe consilierul nostru financiar cum se laudă că muncește „24 de ore din 24".)

Întruchiparea figurativă a acestei mentalități a fost purtătorul de bretele și apărătorul lăcomiei Gordon Gekko[334], din filmul *Wall Street*, un amestec fictiv de magnați financiari din viața reală și regi ai obligațiunilor, care ne-a spus că „banii nu dorm niciodată". Și, cu toate că Gekko rămâne un simbol larg recunoscut a tot ce este în neregulă în cultura corporațiilor noastre, mulți directori moderni din întreaga lume continuă să trăiască — și, uneori, să moară — din cauza unor astfel de sloganuri (literalmente) obosite.

Unul dintre exemplele tragice ale acestei atitudini față de somn și față de succes este ascensiunea „angajatului"* japonez purtător de cravată, caracterizat printr-o dedicare inepuizabilă pentru companie, de multe ori în detrimentul vieții personale.[335] Angajatul japonez stă la birou până când pleacă șeful[336], chiar dacă nu mai e nimic de făcut, își scoate clienții în oraș până târziu în noapte, apoi se trezește în zorii zilei și face iar naveta spre birou. Recompensa pentru loialitatea sa neclintită a fost încorporată în relația paternalistă cu firma, cu normele culturale și bonusurile generoase înmânate după decenii de muncă.

* În original, *salaryman*, angajat japonez ale cărui venituri se bazează exclusiv pe salariu și care lucrează adesea în corporații. (*N. trad.*)

Cu toate acestea, cultura acestui tip de angajat s-a dovedit a fi tot mai instabilă. Stresul și epuizarea* au devenit epidemii naționale, pe măsură ce globalizarea a rupt legăturile de-o viață dintre angajați și companii. Deși nu mai sunt la fel de mulți tineri japonezi care să-și sacrifice viața pentru serviciu, conceptul de *salaryman* persistă.[337] În 2015, popularul vlogger YouTube Stu, care lucrează în Tokyo pentru o firmă de servicii financiare, a documentat o săptămână obișnuită din timpul unei perioade pline a companiei (șaptezeci și opt de ore de muncă și treizeci și cinci de ore de somn), într-un video care acum a fost vizualizat de peste un milion de ori.[338]

Potrivit lui Joan Williams, epuizarea este atât de asociată cu succesul, încât a devenit un simbol cultural. „Suprasolicitarea a devenit, de asemenea, o modalitate de a semnala statutul de clasă. «Sunt frânt» este un mod de a spune «Sunt important»"[339], afirmă ea. „Aceasta reprezintă o schimbare bruscă față de epoca precedentă, când petrecerea timpului liber era un «act de mare clasă»... În Statele Unite, avem această inversare ciudată, unde elita muncește până târziu în noapte, iar cei săraci, de obicei, nu pot obține nici patruzeci oră de muncă pe săptămână."

În această cultură a muncii peste program, femeile sunt și mai dezavantajate. Pentru că lucrează din greu ca să fie promovate și să treacă barierele, somnul este adesea primul neglijat. „Femeile au, de obicei, o poziție fragilă la locul de muncă. Adeseori, ele înțeleg că singura modalitate prin care pot avea succes este să fie «unul dintre băieți», să-și dovedească abilitățile și să muncească chiar mai mult decât ei"[340], a adăugat Williams.

---

* În original, *burnout*, colaps fizic și mental cauzat de surmenare prin muncă sau de stres. (*N. trad.*)

Prin urmare, deși știința somnului a evoluat semnificativ în ultimul secol, avem multe de recuperat în atitudinea noastră culturală și chiar și mai multe în practica de zi cu zi. Lucrurile, însă, se schimbă, chiar și în clipa în care scriu aceste rânduri. Suntem acum la o răscruce. În fiecare săptămână, sunt publicate noi descoperiri despre știința somnului și impactul lui asupra performanței și luării deciziilor, pe care le explorez în profunzime în capitolul „Știința somnului". În plus, suntem tot mai conștienți că somnul ne ajută să funcționăm mai bine atât fizic, cât și cognitiv, să învățăm mai repede, să ne consolidăm amintirile și, în general, să fim mai sănătoși.

Privarea de somn subminează toate aceste lucruri. Dar această conștientizare tot mai mare se lovește de viața noastră de zi cu zi, în care suntem atât de conectați la dispozitivele noastre și continuu distrași de conectarea 24 de ore din 24 cu întreaga lume. Acest conflict a creat o tensiune culturală pe care încă încercăm să o rezolvăm. Într-o lume în care tăcerea și lipsa de mișcare devin din ce în ce mai rare, somnul a devenit aproape o formă de rezistență culturală, pentru unii, așa cum Jonathan Crary descrie în cartea sa, *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*: „Somnul impune ideea unei nevoi umane și a unui interval de timp care nu poate fi cucerit și înhămat la un motor uriaș de profitabilitate. De aceea, el rămâne o anomalie incompatibilă și un teren al crizei în prezentul mondial."[341]

Ca răspuns la criza de somn, conștientizarea importanței acestuia este în creștere. Oriunde mă uit, văd articole despre beneficiile somnului. Și ele apar nu doar în publicațiile de sănătate, ci și în paginile de sport și de afaceri din *Wall Street Journal*[342], *Financial Times*[343], *The Economist*[344],

Forbes[345], *Business Insider*[346], *Fast Company*[347] etc. Articolele descriu aspectele negative ale privării de somn, oferă sfaturi practice pentru a avea un somn de calitate și anunță cele mai noi gadgeturi și dispozitive care ne pot ajuta. De la trackere de somn și paturi inteligente, la aplicații pentru tablete și smartphone-uri, toate promit că ne ajută să dormim deconectându-ne chiar de tehnologia care ne-a răpit somnul. În mod paradoxal, unele dintre dispozitivele cele mai promițătoare sunt realizate de aceleași companii care ne-au ajutat să devenim atât de hiperconectați.

Iată de ce consider că ne aflăm în mijlocul unei revoluții a somnului. Pentru cei care acordă atenție celor mai recente descoperiri științifice, somnul nu mai este minimalizat sau denigrat ca fiind o pierdere de timp. Într-adevăr, dormitul suficient este tot mai legat de performanță — performanța la serviciu, performanța fizică, performanțele mintale, performanțele atletice. Și, cu toate că somnul este mult mai mult decât atât, facem un pas mare în direcția potrivită.

Vestea bună este că, în ciuda distragerilor noastre și a presiunii timpului, a ecranelor noastre strălucitoare și a telefoanelor care vibrează non-stop — în ciuda hiperconectivității apărute adesea din momentul în care ne trezim până în clipa când închidem ochii —, avem acum cunoștințele și instrumentele necesare pentru a crea o epocă de aur a somnului. Avem capacitatea de a proteja și de a ne bucura de tărâmul somnului, nu doar pentru beneficiile pe care le conferă în termeni de performanță și de luare a deciziilor, ci pentru modul în care ne obligă să ne deconectăm de lume și să ne conectăm cu sinele nostru profund.

CAPITOLUL 4

Știința somnului

FIZICA SPUNE: *culcă-te. Normal că ești obosit.*
Fiecare atom din tine
s-a zbenguit continuu pe ritmuri de jazz în pantofi de*
argint,
de la mitoză până în prezent.
Nu mai da din picioare. Vor dansa singure
înăuntrul lor fără tine. Culcă-te.
Geologia spune: *va fi în regulă. Încet, centimetru*

cu centimetru, America se dăruiește
oceanului. Culcă-te. Lasă întunericul
să-și facă lângă tine culcuș. Dă-i întunericului un deget.
Nu ești singur. Toate continentele erau cândva
un singur trup. Nu ești singur. Culcă-te.

Astronomia spune: *soarele va răsări mâine,*
Zoologia spune: *peste pești-curcubeu și suple gazele,*
Psihologia spune: *dar mai întâi trebuie să fie noapte, încât*
Biologia spune: *ceasurile interne se opresc în tot orașul*
și

---

* În original, *the shimmy*, dans popular din anii 1920, caracterizat de o mișcare rapidă a umerilor și susținut pe ritmuri de jazz cu tempo alert. Considerat aproape obscen pentru acele vremuri, *shimmy* era adesea interzis pe ringul de dans. (*N. trad.*)

Istoria spune: *aici sunt păturile, strat peste strat, jos, tot mai jos.*

Albert Goldbarth, „Sciences Sing a Lullubye"[348]

De ce dormim

Știința somnului a devenit foarte populară în ultimii ani, revoluționând felul în care percepem o nevoie existentă de secole. Noi studii despre somn apar în fiecare zi. Și, chiar dacă tratează subiecte diferite, toate ajung la aceeași concluzie: credința că, în timpul somnului, creierul și corpul nostru ar fi inactive, că am avea un buton de oprire și pornire, ziua și noaptea, este departe de adevăr.

Deși nu putem ști chiar totul despre somn, cercetătorii au făcut descoperiri fascinante despre ce se petrece cu adevărat în timp ce dormim. Astfel, au reușit să trimită la culcare — dacă putem spune așa — toate prejudecățile noastre periculoase. Știind cât de multe lucruri se petrec în creierul nostru în timp ce dormim, este greu de crezut că un corp aparent în stare de odihnă poate fi atât de ocupat.

Prima întrebare pe care ne-o punem cei mai mulți dintre noi este: *până la urmă, de ce dormim*? De ce ne petrecem o treime din viață într-o stare care este, în cel mai bun caz, neproductivă și, în cel mai rău, o pierdere totală de timp? Când ne gândim la nevoile umane fundamentale, de obicei ne vin în minte mâncarea și sexul. Dar nevoia de somn este la fel de importantă pentru a putea supraviețui. De fapt, după cum sublinia și Erin Hanlon, asistent universitar la Centrul de Somn, Metabolism și Sănătate al Universității din Chicago, somnul tinde să capete prioritate: „Nevoia de somn este atât de puternică, încât depășește nevoia de a mânca. Creierul se va duce pur și simplu la

culcare, în ciuda tuturor eforturilor tale conștiente de a-l ține treaz."[349]

Există multe studii care arată ce se întâmplă cu noi dacă nu dormim, dar mai relevantă este o poveste din viața reală: în 1959, DJ-ul newyorkez Peter Tripp[350] a stat treaz timp de 201 ore (puțin peste opt zile) pentru un eveniment de caritate în beneficiul fundației March of Dimes*. Pe toată durata maratonului de nesomn**, el a continuat să-și prezinte zilnic emisiunea radiofonică, dintr-o cabină de sticlă din Times Square. După trei zile, Tripp a devenit răutăcios și violent, iar două zile mai târziu a început să aibă halucinații, care au dus la paranoia.[351] Temperatura corpului i-a scăzut și, deși părea treaz, scanări ale creierului arătau că doarme. În ultima zi a maratonului de nesomn, lui Tripp i s-a părut că medicul lui este un îngrijitor care se pregătește să îi târască undeva cadavrul.[352]

Cu toții am experimentat — deși sper că nu în același grad — surmenajul care se instalează când ne privăm de somnul de care avem nevoie. (Apropo, există ceva mai grozav sau mai confortabil decât momentul în care ești epuizat și te târăști, în sfârșit, spre pat?)

Totuși, de unde vine această nevoie imperioasă de a dormi? Există o serie de ipoteze despre motivele pentru care avem nevoie de somn. Iată patru dintre cele mai cunoscute teorii. În primul rând, există teoria inactivității***, care susține că somnul este rezultatul selecției naturale.[353] Lipsa de activitate din timpul somnului le permitea strămoșilor

* Organizație nonguvernamentală americană care strânge fonduri pentru sănătatea mamelor și a bebelușilor. (*N. trad.*)

** În original, *wakeathon*, maraton de stat treaz. (*N. trad.*)

*** Cunoscută și ca teoria conservării energiei. (*N. trad.*)

noștri să se ascundă în liniște, departe de prădători. Problema evidentă cu această teorie este că, deși statul pe loc poate fi un bun mecanism de apărare, combinat cu o lipsă a conștientizării împrejurimilor, nu este chiar o strategie excelentă de evitare a prădătorilor (și nici o garanție că genele tale vor fi transmise mai departe).

Teoria conservării energiei[354] susține că somnul, încetinindu-ne metabolismul, ne ajută să reducem numărul de calorii sau energia pe care trebuie să le consumăm în fiecare zi. Este ca și cum ne-am reduce cheltuielile lunare ca să stăm mai bine financiar pe termen lung.

A treia teorie este teoria restaurării[355], în care somnul este văzut ca o modalitate de a restabili resursele pe care le folosim în timpul zilei. Nu în ultimul rând, teoria plasticității creierului[356] susține că somnul este o funcție a dezvoltării și întreținerii creierului. Aceste teorii, în special ultimele două, sunt interconectate în mai multe moduri. Ele arată că „somnul există pentru beneficiul trezirii", după cum mi-a spus Patrick Fuller, profesor la Harvard.[357] Sau, după cum mi-a explicat Allan Hobson, profesor la aceeași universitate: „Somnul este al creierului, de către creier și pentru creier."[358]

> De bine să aibă parte cel ce-a născocit somnul, mantie ce acoperă toate gândurile omenești, mâncare ce potolește foamea, apă ce izgonește setea, foc ce încălzește frigul, frig ce domolește dogoarea și, la urma urmei, ban obștesc cu care se cumpără toate lucrurile, cumpănă și greutate care-l fac pe păstor deopotrivă cu regele, pe cel nerod deopotrivă cu cel înțelept.
>
> Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha**[359]

* Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha,* traducere de Ion Frunzetti și Edgar Papu, Editura pentru Literatură Universală, București, 1965, p. 1260. (*N. trad.*)

Nu putem ști cu siguranță cum a evoluat somnul, dar iată la ce concluzie a ajuns Allan Rechtschaffen, cercetător în problematica somnului la Universitatea din Chicago: „Dacă somnul nu deservește o funcție absolut vitală, atunci este cea mai mare greșeală pe care procesul de evoluție a făcut-o."[360] În prezent, știința ne arată cât de vital este somnul. El implică o mulțime de funcții complexe asociate cu memoria, abilitatea noastră de a învăța, dezvoltarea și curățarea creierului, apetitul, imunitatea și îmbătrânirea. Iar toate aceste lucruri abia ating suprafața beneficiilor pe care somnul le are pentru starea, buna dispoziție, creativitatea și relațiile noastre.

Deci, ce ne trimite la somn noaptea și ce ne trezește dimineața? Somnul și starea de veghe sunt reglate de două sisteme complementare: homeostazia somn/veghe, care răspunde la indiciile interne ale corpului, și ritmul nostru circadian, care răspunde la factorii externi, în special lumina zilei.[361] Homeostazia somn/veghe are un nume complex, dar ea descrie, practic, un proces extrem de intuitiv: cu cât stăm treji mai mult timp, cu atât devenim mai somnoroși; cu cât dormim mai mult, cu atât este mai probabil să ne trezim. Cercetătorii numesc asta „presiunea somnului"[362], care apare când suntem treji și dispare când ne culcăm.

Cel de-al doilea sistem, ritmul circadian[363], provine din latinescul *circa* (în jurul) și *dies* (zi) și este un ciclu care corespunde, în mare parte, cu durata unei zile. Ritmul circadian la oameni este controlat de un mic grup de celule cerebrale[364], localizate în hipotalamus (deasupra nervilor optici). Ritmul circadian seamănă cu un ceas principal[365], setat pentru un program de 24 de ore, timpul exact variind în cazul fiecăruia. Ritmul nostru circadian, care scade sau crește în diferite momente ale zilei[366], are nevoie de

lumină naturală pentru a fi calibrat corespunzător. Ca să ne regleze starea de somnolență și veghe pe tot parcursul zilei, el interacționează cu presiunea somnului construită când suntem treji.

Ritmul somnului nostru este, însă, schimbător: în timp, factori precum durata și momentul se pot modifica. Pentru nou-născuți[367], durează câteva luni până când acest ritm să devină circadian, iar părinții privați de somn știu asta cel mai bine. Odată ce ritmul nostru se schimbă și se adaptează, noile etape ale vieții aduc și noi modele de somn.

Deși pentru noi este ceva banal, inițierea somnului are în spate o coregrafie complexă și frumoasă. Ciclurile ritmului circadian coboară seara târziu, potrivindu-se cu presiunea înaltă a somnului, care se strânge pe parcursul zilei. Cercetătorii se referă uneori la această tranziție ca la o „zonă primară de somnolență"[368] sau „deschiderea porții somnului", pe care Peretz Lavie, președinte al Institutului de Tehnologie Technion din Israel, o definește ca pe „o schimbare bruscă de la un nivel mare de alertă la unul de somnolență extremă".[369] Dacă mergem la culcare când poarta somnului este deschisă, atunci mergem drept la țintă și avem cele mai bune rezultate în ceea ce privește somnul. [370]

> Știai că 60 la sută dintre oamenii din întreaga lume au adormit cu telefonul mobil în mână?[371]

Până să realizez importanța somnului, eu una îl consideram un inamic, ceva ce trebuie alungat sau chiar ignorat complet. „Zona primară de somnolență" era ceva de evitat, ca o frontieră plină de bombe gata să explodeze. Aveam chiar și metode speciale la care apelam pentru a mă reaprinde când eram în acea stare: muzică pe care

făceam exerciții pentru a mă energiza, mâncatul (chiar dacă nu-mi era foame), stropitul cu apă rece pe față (mai aveam puțin și îmi prindeam și pleoapele cu scobitori ca să le țin deschise!). Practic, în fiecare noapte în care trenul somnului trecea prin viața mea, în direcția poarta somnului, făceam orice îmi stătea în putință să mă asigur că nu sunt unul dintre călători.

Cele patru etape ale somnului

Odată ce reușim să intrăm pe poarta somnului, există patru etape.[372] Fiecare este caracterizată de diferite tipuri de unde cerebrale, care arată nivelul de activitate electrică a creierului. Prima etapă este somnul ușor, o etapă de tranziție dintre starea de veghe și somn. În acest stadiu, ne putem trezi ușor, iar ochii și mușchii noștri încă se mișcă. Etapa a doua este un pic mai profundă și este caracterizată de scăderea și oprirea mișcării ochilor și de scăderea temperaturii corpului. În etapa a treia, începe somnul profund, cu unde cerebrale lente (cunoscut și ca somn delta). În acest stadiu, creierul creează unde delta lente, dar de amplitudine înaltă — diferite de undele beta de frecvență înaltă produse când suntem treji. Aceasta este cea mai profundă etapă de somn, când mișcările ochilor și ale mușchilor se opresc aproape de tot și este foarte greu să ne trezim. Dacă ne trezește cineva, suntem dezorientați și amețiți. Dedesubturile acestei etape conțin câteva dintre cele mai fascinante mistere și ciudățenii ale somnului, de exemplu somnambulismul[373] și vorbitul în somn.

Cu ceva vreme în urmă, când locuiam în Washington D.C., iar Isabella avea patru ani, am culcat-o și apoi am ieșit să iau cina cu tatăl ei, lăsând-o în grija mamei, care

stătea cu noi. Când am revenit, m-am dus să văd ce face, și patul ei era gol! Cu siguranță îți poți imagina cum tremuram de frică în timp ce căutam frenetic prin toată casa. Într-un final, disperați, ne-am întors în dormitorul ei și am început să ne uităm pe sub mobilă. Am găsit-o dormind liniștită pe podea, sub un pătuț destinat prietenelor ei care uneori rămâneau peste noapte.

Somnambulismul apare la aproximativ 17 la sută dintre copii și la 4 la sută dintre adulți. Simptomele pot fi mai complexe decât sugerează numele. Potrivit Fundației Naționale pentru Somn[374], comportamentul poate varia de la „simpla ridicare în pat și privitul în jur, până la plimbatul prin cameră sau prin casă, părăsirea casei și chiar condusul mașinii pe distanțe lungi" Credința populară spune că somnambulii nu trebuie treziți, dar, având în vedere cât sunt de imprevizibili (chiar, astea sunt cheile tale de la mașină?), cel mai bun lucru pe care îl poți face este să îi trezești și să îi trimiți înapoi în pat.

Apoi, există și vorbitul în somn[375], care apare la aproximativ jumătate dintre copiii mici și la cinci la sută dintre adulți. Există și o componentă genetică[376] la mijloc, dar privarea de somn și stresul pot crește numărul episoadelor în care vorbim în somn. Ceea ce spunem în somn variază de la baliverne la monologuri complexe. Și, cu toate că vorbitul în somn nu este periculos în sine, dezvăluirea celor mai întunecate secrete ale noastre se poate dovedi problematică, după cum a descoperit și Lady Macbeth:

> DOAMNA: (...) Iată că vine! Arată ca de obicei, dar jur că doarme adânc. Uită-te bine la ea! Stai deoparte.
> (...)
> DOCTORUL: Vezi, e cu ochii deschiși.

> DOAMNA: Da, dar nu vede nimic.
> (...)
> LADY MACBETH: Aici tot mai văd o pată. (...) Piei, pată blestemată! Piei, îţi spun! (...) Dar cine ar fi crezut ca bătrânul să aibă atâta sânge într-însul? (...) Tot mai miroase a sânge aici! Toate balsamurile Arabiei nu vor putea să curețe mânuța asta mică! Oh, oh, oh! (...) Ce s-a făcut, făcut rămâne.*[377]

Ca să citez un exemplu mai recent, dintr-o melodie a celor de la The Romantics: „Secretele mi le împărtășești/ Când în somn vorbești."[378]

Cea de-a patra şi ultima etapă a somnului este REM**, caracterizată de mişcarea rapidă a ochilor. În somnul REM, care începe cu aproximativ o oră şi jumătate după ce adormim, respiraţia noastră devine mai superficială şi mai rapidă, presiunea sângelui şi ritmul cardiac — încetinite în etapele precedente — revin la cote normale, iar undele cerebrale îşi măresc frecvenţa, semănând cu cele din timpul zilei.[379] Muşchii noştri sunt, practic, în stare de paralizie.[380] În etapa REM visăm cel mai mult şi, dacă ne trezim, avem şanse mai mari să ne amintim visele.[381]

Legătura dintre somnul REM şi vise este ceea ce a dus la descoperirea lui, în 1953.[382] Doctorul William Dement — care, în 1970, a deschis prima clinică pentru tulburări de somn, la Universitatea Stanford — era pe atunci proaspăt absolvent şi lucra cu Nathaniel Kleitman şi Eugene Aserinsky.[383] El mi-a povestit că echipa lor deţinea unul dintre primele

---

* Shakespeare, Opere complete, volumul 7, traducere de Ion Vinea, Editura Univers, Bucureşti, 1988, p. 316–317. (*N. trad.*)

** În original, *Rapid Eye Movement* (mişcarea rapidă a ochilor). (*N. trad.*)

electroencefalografe (EEG) din lume. În timp ce foloseau aparatul ca să monitorizeze somnul pacienților, au descoperit o activitate cerebrală care nu provenea de la creier. „Munca mea, extrem de plictisitoare, era să stau lângă patul cuiva care dormea și să văd dacă apăreau astfel de semnale. La un moment dat, m-am uitat la fața pacientului și am văzut că i se mișcau ochii. Am crezut că-mi face cu ochiul!"[384] mi-a explicat el. Dar aparatul EEG arăta că subiectul doarme. Așa că, atunci când a observat activitate pe EEG, Dement a ținut o lampă deasupra ochilor acestuia să vadă dacă se mișcau — și se chiar asta făceau! (Aproape la fel de uimitor ca descoperirea în sine este faptul că oamenii pot dormi cu un cercetător care stă lângă patul lor să îi supravegheze!)

Ipoteza lui Kleitman[385] a fost că există o legătură între mișcările ochilor și somn. Așa că cercetătorii au început să îi trezească pe subiecți imediat ce observau că li se mișcă ochii și să îi întrebe dacă visau. Ei au descoperit că oamenii își aminteau visele mai ales dacă li se mișcaseră ochii în timpul somnului. În loc de amintirea vagă a viselor dimineața, subiecții își aminteau mai multe vise, cu detalii destul de clare. „Analogia mea preferată este că, înainte de descoperirea etapei REM, mersul la culcare era considerat ca parcarea unei mașini în garaj și oprirea motorului — fără activitate, fără energie. În realitate, somnul este mai degrabă când îți parchezi mașina, o scoți din viteză, dar motorul merge în continuare", mi-a spus Dement. Ador metafora asta și, dacă ar fi să o actualizez, aș spune că mersul la culcare este ca o mașină care se conduce singură și care rezolvă tot felul de treburi pentru noi.

Studii ulterioare au aprofundat cunoștințele noastre despre legătura dintre mișcarea ochilor și vise.[386] Aceste mișcări

ale ochilor ar putea fi rezultatul unei „schimbări de peisaj" în visele noastre, ca și cum ne-am muta la „cadrul următor". În timpul nopții trecem prin patru etape de somn, iar etapa REM devine mai lungă cu fiecare dintre cele trei[387], patru sau cinci etape pe care le experimentăm în mod normal. Prima fază din somnul REM poate fi scurtă — de doar zece minute —, iar fazele următoare pot dura până la o oră. Adulții tind să petreacă 20 la sută din timp în etapa REM, iar copiii, aproximativ 50 la sută.

Abia am început să descoperim ce se întâmplă în creierul nostru în timpul somnului REM, în afară de vise. Un studiu al Universității Berkeley din California a arătat că somnul REM ne poate ajuta să procesăm stresul emoțional.[388] Participanților la studiu li s-au arătat imagini menite să le trezească o reacție emoțională. Douăsprezece ore mai târziu, li s-au arătat din nou imaginile. Creierul celor care au avut voie să doarmă între timp a fost scanat. Rezultatul a arătat că au fost mai puțin stresați când au văzut a doua oară imaginile, iar amigdala, centrul emoțional al creierului, a desfășurat mai puțină activitate. Acest lucru a permis părții mai calme și mai raționale a creierului să proceseze imaginile. „Cercetarea arată că somnul joacă un rol crucial în procesarea emoțională și că deschide uși pentru noi căi terapeutice"[389], a scris autorul principal al studiului, Els van der Helm.

Relația dintre privarea de somn și stres este, de asemenea, profundă. Privarea de somn duce la niveluri mai ridicate de cortizol[390], hormonul stresului, în ziua următoare. Multe dintre genele afectate de lipsa de somn sunt implicate în procesarea stresului și reglarea sistemului nostru imunitar. Cercetătorii Universității din Surrey, Marea

Britanie, au descoperit că lipsa de somn schimbă felul în care arată peste șapte sute de gene și determină creșterea activității genelor legate de inflamații.[391] Această schimbare are loc după doar o săptămână în care dormim prea puțin. Organismul strămoșilor noștri se pregătea de eventualele răni (de exemplu, atacul animalelor), declanșând genele inflamatorii ca sistem de protecție. La fel se întâmplă și când nu dormim. Privarea de somn „pune corpul în alertă în fața unei potențiale răniri, dar aceasta nu mai apare. Asta ar putea explica legătura dintre privarea de somn și consecințele negative asupra sănătății noastre, cum ar fi bolile cardiace și infarctul"[392], susține Malcolm von Schantz, cercetător în cadrul studiului..

Dacă îți pasă de creierul tău, dormi mai mult

Una dintre cele mai importante descoperiri recente este că somnul poate fi comparat cu angajarea unei echipe de curățenie cu program de noapte, care ne scapă de proteinele reziduale toxice acumulate, de-a lungul zilei, între celulele cerebrale. Doctorul Maiken Nedergaard, unul dintre directorii Centrului de Neuromedicină Translațională din cadrul Universității din Rochester, a studiat mecanismul care stă la baza acestor funcții de curățenie. „Este ca o mașină de spălat vase"[393], a explicat ea. Într-adevăr, cine ar mânca dintr-o farfurie murdară? La fel este și cazul creierului nostru — de ce am face față unei zile întregi fără să avem creierul la maximă putere și capacitate?

Cercetarea lui Nedergaard pe șoareci a arătat că sistemul glimfatic, un fel de instalație sanitară a creierului, funcționează într-un ritm mai susținut în timpul somnului și joacă un rol fundamental în menținerea sănătății creierului.[394] În timp ce șoarecii dormeau, celulele lor cerebrale

se micșorau, creând mai mult loc pentru măduva spinării și permițând lichidului cefalorahidian să curgă prin creier și să mătură, practic, toate reziduurile toxice asociate cu apariția bolii Alzheimer. Studiile inițiale au arătat că un proces similar poate apărea în creierul uman, fapt care poate fi un pas major către prevenirea și tratamentul demenței.[395] Această eliminare a chimicalelor reziduale și a toxinelor se întâmplă doar când dormim. Când suntem treji, creierul nostru este prea ocupat cu funcțiile principale ale organismului. „Creierul are energie limitată la dispoziție și se pare că trebuie să aleagă între diferite stări funcționale — treaz și conștient sau adormit și făcând curățenie. Este ca și când ai avea o petrecere acasă. Fie discuți cu invitații, fie cureți prin casă, dar nu prea poți să le faci pe amândouă în același timp"[396], a explicat Nedergaard.

Consecințele privării organismului de timpul necesar eliminării toxinelor și a chimicalelor reziduale nu afectează doar simpla mentenanță a creierului. Potrivit lui Claire Sexton, de la Centrul pentru Imagistică Funcțională a Rezonanței Magnetice Cerebrale, din Oxford, lipsa de somn duce, în timp, la însăși scăderea dimensiunilor creierului. „Am descoperit că o calitate îndoielnică a somnului este asociată cu o scădere a volumului creierului pe o perioadă de la trei la cinci ani. Întrebarea este dacă o calitate îndoielnică a somnului este cauza sau efectul schimbării structurii creierului, sau dacă această relație este bidirecțională"[397], mi-a spus ea.

> Nu pierde niciodată timpul pe care l-ai putea petrece dormind.
>
> Frank Knight,
> cofondatorul Școlii Economice de la Chicago[398]

Un lucru este clar: somnul are legături profunde cu aproape fiecare aspect al sănătății creierului. În timp, lipsa de somn poate duce la pierderea ireversibilă a celulelor creierului — deci, faptul că putem lăsa somnul pe altădată, fără consecințe, este doar un mit. Cercetătorii de la Universitatea din Pennsylvania și Universitatea Peking au descoperit, într-un studiu comun, că șoarecii privați de somn au pierdut 25 la sută din neuronii lor LC, care sunt implicați în vigilența mintală, funcția cognitivă și durata de atenție.[399] „Până acum, am trăit cu impresia că, după pierderile de somn pe termen lung sau scurt, putem să ne recuperăm integral capacitatea cognitivă. Dar noi cercetări au demonstrat că, la oameni, atenția și multe alte aspecte cognitive nu se pot normaliza nici măcar cu trei zile de somn de recuperare, ceea ce implică un prejudiciu de durată asupra creierului"[400], a explicat doctorul Sigrid Veasey, unul dintre autorii studiului. Până de curând, a adăugat medicul, „nimeni nu ar fi crezut că pierderea de somn poate afecta ireversibil creierul".

Un studiu din 2014 al Școlii Medicale Universitare Duke-NUS a ajuns la o concluzie tulburătoare: cu cât dormim mai puțin pe măsură ce îmbătrânim, cu atât mai repede ne îmbătrânește creierul.[401] La pacienții cu Alzheimer, ventriculele creierului — camerele unde se află lichidul cefalorahidian — se extind pe măsură ce creierul se micșorează, iar șanțurile și faldurile creierului devin mai pronunțate, creând goluri. Cercetătorii au descoperit că lipsa de somn la adulții în vârstă crește ritmul de extindere a ventriculelor și scade performanțele cognitive. Acestea sunt chiar semnele îmbătrânirii creierului, asociate cu debutul maladiei Alzheimer.

Două studii ale Universității Uppsala, din Suedia, au demonstrat mai departe aceste concluzii. Primul a arătat că bărbații care se știau cu tulburări de somn erau de 1,5 ori mai expuși să se îmbolnăvească de Alzheimer. [402] Cel de-al doilea studiu a relevat faptul că o singură noapte fără somn duce la creșterea a două tipuri de molecule rare din creier (NSE și S-100B), care indică leziuni ale creierului.[403] (Dacă vrei să mergi la culcare acum, nu ezita să pui cartea jos!)

> Știai că în Statele Unite se pierd anual 63 de miliarde de dolari în productivitate din cauza privării de somn?[404]

Somnul este, de asemenea, legat intrinsec de sănătatea noastră mintală generală. Cercetătorii din Canada și Franța au constatat că, dacă suntem consecvenți cu mersul devreme la culcare, putem reduce riscul de a dezvolta boli mintale.[405] Mecanismul de bază implică ritmurile noastre ultradiene — cicluri în ziua noastră circadiană de 24 de ore, care guvernează temperatura corpului, reglează hormonii și pofta de mâncare. Aceste ritmuri sunt reglate de dopamină, un neurotransmițător asociat cu părțile creierului responsabile de recompensă și plăcere. Tulburările de somn interferează cu nivelul nostru de dopamină, ceea ce duce la un dezechilibru asociat cu tulburările bipolare și cu schizofrenia.

Apoi, mai există și problema longevității. La momentul în care scriu aceste rânduri, „Miss Susie", Susannah Mushatt Jones, din Brooklyn, New York, are 116 ani și este cea mai bătrână persoană din lume. [406] Când un reporter de la *New York Daily News* a întrebat-o care este secretul ei, ea a răspuns: „Dorm." Apoi, a demonstrat stilul ei de a trage un pui de somn.

De ținut minte: somnul, memoria și funcția cognitivă

Oamenii de știință au început, de asemenea, să dezvăluie legătura dintre somn și memorie. Un studiu recent al Universității Berkeley, California, a constatat că există o relație circulară între somnul precar și memoria precară, bazată pe proteinele beta-amiloid, considerate cauza bolii Alzheimer.[407] „Cu cât ai mai mult beta-amiloid în anumite părți ale creierului, cu atât dormi mai puțin și, în consecință, veți sta mai prost cu memoria. În plus, cu cât ai parte de mai puțin somn profund, cu atât ești mai puțin eficient la eliminarea acestei proteine periculoase. Este un cerc vicios", a declarat autorul principal al studiului, neurobiologul Matthew Walker.

Privarea de somn nu doar că ne afectează capacitatea de a ne aminti lucruri, dar ne face și să ne „amintim" lucruri care nu s-au întâmplat. Un studiu al Universității Irvine, California, a constatat că privarea de somn poate crea, de fapt, amintiri false.[408] Participanții care au dormit cinci ore sau chiar mai puțin pe noapte era mai probabil să afirme că au văzut știri pe care nu le văzuseră. Același grup era mult mai probabil să includă în poveștile personale informații false, primite de la cercetători. „Știm deja că privarea de somn face ravagii asupra sănătății și a funcționării noastre cognitive. Se pare că o altă consecință poate fi faptul că ne face amintirile ușor de manipulat și mai maleabile"[409], a declarat cercetătorul Steven Frenda.

În 2015, cercetătorii de la Universitatea de Stat din Washington au arătat cât de severă poate fi deteriorarea cognitivă după privarea de somn.[410] Pentru acest studiu de

două zile, participanții au fost împărțiți în două grupuri: unul a dormit normal, iar celălalt nu a dormit deloc timp de șaizeci și două de ore. Apoi, li s-a cerut să apese un buton când sunt afișate anumite numere și să se abțină, când sunt afișate alte numere.

Odată ce acest model a fost învățat de ambele grupuri, au fost inversate instrucțiunile. Nici măcar o persoană din grupul privat de somn nu a fost capabilă să ducă sarcina la bun sfârșit în mod corect, chiar și după patruzeci de încercări. „Nu numai că persoanele private de somn își reveneau mai greu, dar capacitatea lor de a primi noi informații și de a se adapta era distrusă“[411], a declarat autorul principal al studiului, Paul Whitney.

> Știai că 24 de ore fără somn este echivalentul unui nivel de alcool în sânge de 0,1 la sută, limita peste care, din punct de vedere legal, ești beat?[412]

Matthew Walker, de la Universitatea Berkeley, California,[413] și doctorul Robert Stickgold, de la Divizia de Medicină a Somnului din cadrul Harvard, au studiat rolul pe care îl joacă somnul în modul în care deprindem abilități motorii și ne creăm amintiri. Participanții au fost învățați o serie de secvențe ritmice pe care să le bată din degete. După o noapte de somn odihnitor, ei și-au îmbunătățit viteza cu 17-20 la sută la toate ritmurile. Dar, în cele mai dificile sarcini, îmbunătățirea a fost de 28,9 la sută, ceea ce arată că, dacă avem o sarcină mai dificilă, mai mult somn ne pregătește să facem față provocării.

După cum arată Stickgold într-un discurs *TEDx Talk*, „Somn, memorie și vise: cum să pui piesele cap la cap“, ajutându-ne să înțelegem lumea din jurul nostru, somnul ne

ajută și să dăm sens propriei existențe.[414] El spune povestea unui cizmar care a tăiat pielea pentru o pereche de pantofi și i-a lăsat la vedere, înainte de culcare. Spre surprinderea lui, când s-a trezit, cizmarul a găsit perechea de pantofi gata, fără vreun semn că fusese cineva acolo.

„Nu este un basm. Asta se întâmplă și cu noi în fiecare noapte. Asemenea unui spiriduș nocturn, somnul pune piesele cap la cap, lăsându-ne dimineața cu ceva mai bun decât o pereche de pantofi", a adăugat Stickgold, care este convins că somnul ne aduce un nivel mai înalt de înțelegere a propriei vieți. „Când vorbim despre înțelegerea evenimentelor din viața noastră, vorbim, de fapt, despre cum se potrivesc aceste evenimente în peisaj."

Treaba complexă pe care o face creierul nostru în timp ce dormim le dă de lucru oamenilor de știință. Mai mult, ea inspiră și ajută activitatea unor inovatori ca Demis Hassabis, a cărui companie în domeniul inteligenței artificiale, DeepMind, a fost achiziționată de Google, în 2014.[415] Misiunea companiei este să folosească inteligența artificială și date din neuroștiințe pentru a ajuta la rezolvarea unora dintre cele mai mari probleme ale lumii.

Pe măsură ce fac progrese în dezvoltarea inteligenței artificială, Hassabis și echipa sunt conduși de o perspectivă-cheie, rezumată de expertul în inteligență artificială Stuart Russell: „Practic, o mașinărie care doarme și visează învață mai mult și se comportă mai bine pe termen lung decât una care este mereu trează. Pentru o mașină, somnul înseamnă, de fapt, oprirea conexiunii directe cu percepția și acțiunea, iar a visa înseamnă a reda în mod repetat experiențe, în scopul de a extrage din ele nivelul maxim de învățare." [416]

După cum mi-a spus Hassabis, „este un paradox; considerăm somnul o utilizare ineficientă a timpului, dar, de fapt, este cea mai eficientă utilizare a timpului pentru învățare și memorie".[417] Observăm încă o dată că, în cele mai avansate și futuriste domenii științifice, mințile cele mai strălucite confirmă tot mai des legătura dintre somn și rezultatele noastre.

> Se întâmplă frecvent ca o problemă dificilă pe timp de noapte să fie rezolvată dimineața, după ce Comitetul Somnului a lucrat la ea.
>
> John Steinbeck, *Joia dulce* *[418]

Știința continuă să demonstreze că, dacă tragem un somn bun când ne luptăm cu o problemă, avem numai de câștigat. Un studiu realizat în Marea Britanie de Universitatea din Exeter a revelat că „somnul aproape ne dublează șansele de a ne aminti lucruri pe care le uitaserăm.[419] Creșterea accesibilității memoriei, după ce dormim, poate indica faptul că unele amintiri sunt sedimentate peste noapte. Acest lucru susține ideea că, în timp ce dormim, repetăm în mod activ informațiile semnalate ca importante." Dragi studenți, luați notițe: data viitoare când simțiți nevoia să faceți noapte albă ca să învățați pe ultima sută de metri pentru un examen, amintiți-vă că mai bine mergeți la culcare.

Neurobiologii Russell Foster, de la Oxford, și Steven Lockley, de la Harvard, au subliniat și ei legătura dintre somn și consolidarea memoriei, din perspectiva evoluției.[420] În timpul somnului, cele mai timpurii forme de viață învățau noi procese în urma cărora le creștea

---

* John Steinbeck, *Joia dulce,* trad. Pompiliu Matei, Editura RAO, 2010. (*N. trad.*)

probabilitatea de supraviețuire. Când dormeau, creierul lor avea suficientă energie pentru a învăța, dar înregistra mai puțin „zgomot" extern, condiții ideale pentru a consolida în mod eficient noi experiențe. „Există dovezi considerabile că somnul este necesar pentru procesarea amintirilor pe termen scurt, recent dobândite (dintre care unele se transformă în memorie pe termen lung), și consolidarea memoriei pe termen lung."

Somnul nu doar ne păstrează amintirile; el poate să le și transforme într-un proces care stimulează creativitatea, potrivit unui studiu din Brazilia. [421]Acesta a dezvăluit că, în timpul somnului REM, procesele neuronale nu numai întăresc, dar și reorganizează conexiunile dintre neuroni.

Somnul și sănătatea noastră

Somnul este important nu doar pentru corpul nostru, ci și pentru minte. Încă nu avem leac pentru banala răceală, dar știm cum să creștem probabilitatea de a ne pricopsi cu una: lipsa de somn. Cercetătorii de la Universitatea Carnegie Mellon au monitorizat somnul participanților la un studiu timp de paisprezece zile.[422] Subiecților testați li s-au dat apoi picături nazale care conțin rinovirus (care provoacă răceala comună). Cei care dormeau în medie mai puțin de șapte ore pe noapte erau de aproape trei ori mai predispuși să răcească decât cei care dormeau opt ore sau mai mult. Eficiența somnului, adică durata în care participanții la studiu dormeau efectiv, s-a dovedit a fi un predictor și mai puternic. Cei cu un scor de eficiență de 92 la sută erau de 5,5 ori mai predispuși să răcească decât cei cu un scor de 98 la sută.

Deci, vindecă-ți răceală înainte să te pricopsești cu ea. Dacă, totuși, răcești, tot somnul este esențial pentru recuperare, după cum spune și proverbul italian: „Patul este medicament." Dr. Axel Steiger, de la Institutul de Psihiatrie Max Planck, din München, este și el convins că natura lucrează în favoarea noastră: „Când au o infecție, pacienții sunt adesea somnoroși, iar... somnul îi ajută să se pună pe picioare."[423] Bineînțeles, numai dacă îi permitem. Faptul că somnolența este unul dintre simptomele bolilor ne amintește încă o dată ceea ce corpurile noastre știu instinctiv despre puterea somnului.

În plus, somnul poate amplifica eficacitatea unor tratamente. Un studiu din 2012 al Universității din Pittsburgh a arătat că mai mult somn crește nivelurile de anticorpi ai celor care tocmai au fost vaccinați împotriva hepatitei B și că mai puțin de șase ore de somn pe noapte pot face vaccinul ineficient.[424]

Privarea de somn poate permite chiar și cancerului să se răspândească mai rapid. Cercetătorii de la Universitatea din Chicago și de la Universitatea din Louisville au constatat că la șoarecii injectați cu celule canceroase, tulburările de somn și calitatea redusă a acestuia duc la tumori mai agresive, creșterea mai rapidă a cancerului și o capacitate redusă a sistemului imunitar de a lupta în stadiile incipiente ale bolii.[425]

„Nu este tumora de vină, ci sistemul imunitar. Somnul întrerupt schimbă felul în care sistemul imunitar luptă împotriva cancerului, făcând boala mai agresivă"[426], a explicat directorul studiului, Dr. David Gozal, președintele Secției de pediatrie a Spitalului de Copii Comer din cadrul Universității din Chicago.

Un studiu din 2015 al Centrului de Cercetare a Cancerului „Fred Hutchinson", din Seattle, a găsit o corelație între somnul precar constant dinaintea unui diagnostic de cancer la sân și probabilitatea de a muri din cauza bolii. [427] Femeile care au raportat că dormeau cinci sau mai puține ore pe noapte, înainte de a fi diagnosticate, erau de 1,5 ori mai susceptibile să moară din cauza bolii, decât femeile care dormeau șapte sau opt ore pe noapte. De asemenea, atunci când suntem privați de somn, rezistența noastră la durere este scăzută, astfel încât nivelurile de durere tolerabile în mod normal pot fi resimțite mult mai intens.[428]

> *Știai că, o dată la fiecare secundă, un american adoarme la volan?*[429]

O altă dovadă că somnul este o necesitate biologică este faptul că e asociat și cu — știi tu... — capacitatea noastră de a ne înmulți. Privarea de somn a fost legată de infertilitatea la bărbați și femei, pentru că perturbarea ritmurilor circadiene afectează producția de hormoni și numărul de spermatozoizi. Un studiu danez din 2013 a constatat că bărbații care dorm mai puțin de șase ore sau au raportat tulburări de somn frecvente aveau cu 25 la sută mai puțini spermatozoizi.[430] Privarea de somn a fost, de asemenea, asociată cu disfuncția erectilă.[431] „Testosteronul este produs în timpul nopții. Există studii care arată nu numai că o scădere a cantității totale de somn poate reduce testosteronul bărbaților, dar și că somnul REM este important pentru producerea și eliberarea de testosteron", afirmă dr. Lisa Shives, fondatoarea Clinicii de Medicină a Somnului Northshore, din Evanston, Illinois.

Odată ce femeile rămân însărcinate, somnul continuă să fie vital. Auzim des expresia „mănâncă pentru doi",

dar femeile gravide trebuie să-și amintească și că „dorm pentru doi" Crearea unui plan de naștere, în care mama stabilește cum își dorește să fie experiența travaliului, este tot mai des întâlnită. Totuși, puțină lume știe că și somnul contribuie la reușita acestor planuri. Cercetătorii de la Universitatea din San Francisco, California, au constatat că femeile care dorm mai puțin de șase ore pe noapte în luna a noua de sarcină au travalii mai lungi și sunt de 4,5 ori mai predispuse să solicite cezariana.[432]

Apetitul și metabolismul sunt și ele profund afectate de somn. Într-un studiu din 2012 al Școlii Medicale Harvard, adulții sănătoși care au dormit în medie 5-6 ore pe noapte, timp de trei săptămâni, au avut o rată metabolică de repaus mai scăzută și un nivel de glucoză mai mare după mese, ceea ce le creștea riscul de obezitate și diabet. [433]

De altfel, diabetul și privarea de somn sunt strâns legate. Privarea de somn creează terenul perfect pentru diabetul zaharat, crescând riscul rezistenței la insulină, un hormon esențial pentru absorbția zahărului din sânge, care fie îl transformă în energie, fie îl depozitează.[434] Rezistența la insulină este un precursor al diabetului zaharat. Odată ce diabetul este diagnosticat, somnul este la fel de important ca dieta în gestionarea bolii. (Întâmplător, Thomas Edison, care pretindea că a învins somnul, s-a îmbolnăvit de diabet.[435])

Legătura dintre problemele de somn si greutate a fost intens documentată, dar ceea ce am aflat este doar cât de strâns sunt legate. Este nevoie de o singură noapte de somn precar ca să ne dorim să mâncăm mai multe grăsimi a doua zi. Într-un studiu al Universității din Pennsylvania, un grup de participanți a fost ținut treaz toată noaptea, în

timp ce celălalt a fost lăsat să doarmă.[436] (Poate că trebuie să existe și un studiu despre efectele tuturor acestor cercetări despre somn!) Cei care au stat treji au mâncat aproape o mie de calorii în plus, în timpul nopții. A doua zi, chiar dacă ambele grupuri au avut un consum caloric aproximativ egal, la participanții privați de somn s-a constatat că mai multe calorii proveneau din grăsimi. Motivul este că, potrivit autorului studiului, Hengyi Rao, chiar și o noapte de nesomn este suficientă pentru a se produce modificări în ceea ce se numește „puntea neuronală"* a creierului, o regiune asociată cu luarea deciziilor — în acest caz, ceea ce participanții au ales să mănânce.[437]

> Acesta este ceasul tău, Suflete, zborul tău liber în tărâmul fără cuvinte,
> Departe de cărți, departe de artă, de ziua ștearsă, de lecția încheiată...
>
> Walt Whitman, „A Clear Midnight"[438]

Stăpânirea de sine necesită energie mintală, iar fiecare dintre noi are un rezervor limitat.[439] Când suntem obosiți, aceste rezerve de energie scad, iar puterea noastră de autocontrol are de suferit. Acesta este motivul pentru care, avertizează o analiză din 2015 a Universității Clemson, privarea de somn ne supune la un risc mai mare „de a ceda în fața dorințelor impulsive, de a avea o capacitate de atenție precară și de a ne compromite felul în care luăm decizii".[440] Într-adevăr, un studiu cu privire la fumători a constatat că privarea de somn nu îi ajută deloc să renunțe la acest obicei.[441]

---

* Puntea dintre cortexul cingular dorsal anterior și cortexul insular. (*N. red.*)

„Dar tot sunt obosit“: percepție *versus* realitate

Uneori, deși ne văităm că nu am dormit suficient, avem parte de mai mult somn decât credem. Cercetătorii de la universitățile din Chicago, Missouri și Stanford au constatat că modul în care *credem* că dormim noaptea nu este mereu la fel cu cel în care dormim *efectiv*.[442] Participanții la studiu au purtat la încheietura mâinii mici aparate care le-au înregistrat somnul. Dimineața, ei au fost întrebați cât de mult au dormit. Treisprezece la sută au spus că niciodată sau foarte rar s-au simțit odihniți atunci când s-au trezit. Totuși, acest grup a dormit cu doar patru minute mai puțin decât cele două treimi care au declarat că se simt odihniți, de cele mai multe ori. Cei care au declarat că s-au trezit peste noapte nu au mințit, dar au și dormit cu 19 minute mai mult decât cei care au dormit tun. „Dacă ești anxios, acele momente în care ești treaz [noaptea] pot fi resimțite ca mult mai importante decât dacă lași acel timp să treacă păstrându-ți calmul“[443], a declarat coautoarea studiului, Diane Lauderdale.

Chiar și când dormim ca valiza-n gară toată noaptea, există motive pentru care ne trezim tot obosiți. Michael Decker și Elizabeth Damato, de la Universitatea Case Western Reserve, numesc acest fenomen „inerția somnului“.[444] Ei mi-au explicat că, de obicei, ne trezim în timpul unui somn non-REM ușor sau în timpul somnului REM, când creierul nostru este activ, ceea ce facilitează trecerea de la somn la conștiență. Dar, spun cercetătorii, dacă dormim un somn cu unde lente, atunci când ne trezim, „saltul la o starea de conștiență alertă și vigilentă este comparabilă cu săritul din avion“. Motivul este că, în timpul

somnului non-REM, cu unde lente, „creierul nostru trece printr-o încetinire a metabolismului. În acest timp, cortexul, acea parte a creierului care percepe, reacționează la mediul înconjurător și este esența a ceea ce ne definește pe «noi», se «deconectează» de la activitatea din alte zone ale creierului." De obicei, acest tip de somn cu unde lente se petrece la începutul nopții, dar dacă disciplina noastră de somn este perturbată de lucruri precum zborurile de avion și diferența de fus orar, consumul de alcool sau un copil care plânge, este posibil ca somnul cu unde lente să nu apară decât dimineața devreme — fix când începe să ne sune alarma.

Căscatul

Este contagios, dar nu se poate face la comandă. Poate că faci asta chiar acum (e în regulă; chiar și cititul despre căscat te poate face să caști). Un alt fapt amuzant: căscatul începe la o vârstă fragedă. Potrivit lui Robert Provine, expert în căscat și neurobiolog la Universitatea din Maryland, Comitatul Baltimore, oamenii încep să caște de dinainte de a se naște.[445]

Ne gândim la căscat ca la un semn că suntem somnoroși, dar el este și un semnal pentru corpurile și creierul nostru să se trezească, să fie în alertă sau să revină la clipa prezentă — o corectare ușoară de direcție. Și da, căscăm când suntem plictisiți, dar căscăm și când anticipăm că se va întâmpla ceva. „Sportivii olimpici cască, uneori, înainte de competiții; violoniștii cască și ei înainte de a susține un concert"[446], a dezvăluit Provine.

El și-a dus mai departe teoria, susținând că oamenii cască pentru a conecta diverse stări mintale: „De la starea de

veghe la somn, de la somn la veghe, de la vigilență la plictiseală, de la începutul unui atac la excitare sexuală, trecem de la un tip de activitate la altul."[447] În ceea ce privește faptul că fenomenul căscatului este contagios, noi cercetări arată că poate fi o formă primitivă de empatie.[448] Deci, nu uita să-i amintești asta șefului tău data viitoare când te prinde căscând într-o ședință.

Cei care dorm puțin

În cultura noastră, multor oameni, mai ales celor ambițioși, le place să creadă că nu prea au nevoie de somn și chiar se laudă cu asta. De obicei, replica lor e ceva de genul: „Sigur, unii au nevoie de o noapte întreagă de somn pentru a funcționa ca să fie sănătoși și alerți. Dar eu sunt diferit." Adevărul este, însă, că mai puțin de unu la sută din populație se califică drept „oameni care dorm puțin" — doar aceste excepții reușesc să trăiască doar cu puțin somn fără a se confrunta cu consecințe negative.[449] Deși mulți oameni vor să creadă că se pot pregăti pentru a intra și ei în rândul celor unu la sută, această trăsătură este, de fapt, rezultatul unei mutații genetice.[450] Dacă ești la o petrecere și vrei să ai ca subiect de conversație mutațiile genetice obscure, poți explica faptul că, potrivit cercetătorilor de la Universitatea din San Francisco, „o singură modificare a secvenței de ADN provoacă o trecere de la prolină la arginină, în aminoacidul al 385-lea din proteina DEC2". Pentru aceia dintre noi care nu au studii aprofundate în genetică, permite-mi să ofer o traducere: fie o ai, fie nu, deci nu este ceva ce se poate dezvolta în timp sau ceva ce dobândești ca prin magie, din cauză că ești superdedicat muncii. Deși nu putem deveni oameni care dorm puțin

doar prin puterea voinței, am putea să reușim, cu ajutorul modificării genelor, să implantăm o genă de somn în embrioni și, astfel, să scurtăm nevoile de somn ale copiilor noștri nenăscuți.[451] Dar, ca să îl citez pe Till Roenneberg, „am bănuiala că, odată ce înțelegem ce face somnul cu adevărat pentru noi, nu vom vrea să-l scurtăm".[452]

Chiar și cu toate noile studii care arată importanța vitală a somnului, mulți încă se agață de credința că au găsit cumva o portiță de scăpare. Sau se bazează pe orice informație nou apărută care le spune că pot dormi foarte bine doar câteva ore pe noapte (așa cum am procedat și eu ani la rând).

Este exact ceea ce și unii jurnaliști au făcut în presă cu un studiu din 2015, condus de Jerome Siegel, de la UCLA, și publicat în revista *Current Biology*. Studiul a analizat trei comunități de vânători-culegători din America de Sud și Africa, care dorm între 5,7 și 7,1 ore pe noapte.[453] Mass-media și chiar și unii membri ai comunității științifice s-au agățat de aceste informații și, ca urmare, au apărut o mulțime de titluri exagerate care sugerau că somnul nu este așa important, până la urmă.

Desigur, este mult mai ușor să credem un studiu care reafirmă obiceiurile noastre actuale decât unul care ne spune că trebuie să ni le schimbăm. Și, după cum mi-a povestit Siegel când i-am luat interviu, „este posibil ca unele publicații și canale mass-media să fi scos în evidență numărul mai mic de ore de somn pentru că asta asigura succesul știrii".[454] Dar povestea reală este mult mai complexă: pe măsură ce devenim tot mai conștienți de rezultatele științifice legate de somn, trebuie să ținem garda sus, să nu fim atât de optimiști, ci mai degrabă precauți

cu titlurile exagerate din presă care pozează în dovezi de necontestat.

Dacă ar fi să tragem linie după toate aceste cercetări științifice asupra somnului, l-am putea cita pe dr. David Gozal: „La toate vârstele și în toate culturile și profesiile, publicul trebuie să dobândească o înțelegere profundă că, la fel ca în cazul altor comportamente sănătoase, somnul nu este un produs comercializabil, ci mai degrabă o funcție fiziologică de susținere a vieții.“[455] Numai când vom înțelege acest adevăr fundamental vom putea trăi cu adevărat viața pe care ne-o dorim, și nu viața pe care ne mulțumim să o ducem.

CAPITOLUL 5
Tulburările de somn

MAJORITATEA OAMENILOR au tulburări de somn chiar din vina lor, pentru că acordă o importanță prea scăzută somnului. Totuși, există o serie de probleme care au cauze medicale și sunt mai greu de controlat.

Apneea în somn

Peste 25 de milioane de adulți americani suferă de apnee în somn.[456] Aceste întreruperi durează de la câteva secunde până la câteva minute și pot apărea de sute de ori pe noapte, ceea ce face imposibil un somn profund.[457] În apneea de somn obstructivă, cel mai frecvent tip de apnee, țesutul moale din partea posterioară a gâtlejului poate bloca temporar căile respiratorii — acesta este, adesea, și motivul pentru care unii oameni sforăie tot timpul.[458] Un al doilea tip de apnee în somn, cunoscut sub numele de apnee de somn centrală, rezultă dintr-un eșec al creierului de a comunica în mod corect cu mușchii care controlează respirația.[459] Deși este posibil să nu îți amintești că te-ai trezit în timpul nopții, probabil te vei simți obosit, vei avea

probleme de concentrare în timpul zilei și vei fi expus la o serie de boli cauzate sau agravate de privarea de somn.[460]

Cercetările asupra apneei au furnizat unele dintre cele mai importante descoperiri științifice despre somn din ultima decadă. Potrivit doctorului M. Safwan Badr, șeful Secției de medicină a somnului de la Universitatea de State Wayne, din Michigan, studiile arată că pacienții cu apnee severă au o rată mai mare de mortalitate.[461] În scurt timp, apneea de somn poate afecta funcția cognitivă și memoria spațială, pe care le folosim zi de zi pentru a ne aminti unde am lăsat cheile sau care este drumul către restaurantul nostru favorit, la prânz.[462]

Apneea de somn a fost corelată cu depresia[462], precum și cu problemele cardiace[464], inclusiv cu atacul de cord și insuficiența cardiacă. Un studiu UCLA din 2015 a arătat că apneea obstructivă poate slăbi bariera hemato-encefalică, un mecanism critic de apărare care menține infecțiile, bacteriile și substanțele chimice departe de creier.[465] Epilepsia, meningita, scleroza multiplă, Alzheimer și alte afecțiuni au fost toate legate de perturbări ale barierei hemato-encefalice.[466]

Mai mult, apneea de somn nu îi afectează doar pe adulți.[467] Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au studiat legătura dintre apneea obstructivă a somnului și astm, care îi afectează pe mai mult de nouă la sută dintre copiii din Statele Unite și 14 la sută dintre copii la nivel global.[468] Ei au descoperit că numărul spitalizărilor cauzate de astm a scăzut cu peste o treime, în rândul copiilor astmatici care s-au operat de amigdalită și adenoizi pentru a-și trata apneea.[469]

Deci, având în vedere rolul pe care îl joacă apneea de somn într-o gamă atât de largă de probleme medicale grave, dacă ai cel mai mic dubiu că te confrunți cu ea, ar fi bine să mergi la medic. Tratamentul primar pentru apneea de somn[470] este presiunea pozitivă și continuă asupra căilor respiratorii.* Pacienții poartă o mască conectată la un aparat, care asigură presiune pentru a menține căile respiratorii deschise. În prezent, există măști mai ușoare, mai puțin greoaie decât cele disponibile inițial.[471]

Insomnia

Noapte, niciun licărit;
Iar veghez ca-ntr-o pustie;
Picură monotonie
Ornicul neobosit.
Șoapta Parcelor vrăjește,
Viața fuge șoricește:
Prin unghere a foșnit...
Somnul nopții e trudit,
Și urâtul greu m-apasă...
Ce urziți în miez de noapte,
Obsedante, triste șoapte?
E mustrarea neînțeleasă,
Glasul zilei ce s-a dus?
Prorocind, ce oare-ați spus?
M-ați chemat? Cum să vă-ncheg,
Tâlcul să vi-l înțeleg?...

Aleksandr Pușkin,
„Versuri scrise într-o noapte de insomnie"** [472]

---

* În original, CPAP, Continuous Positive Airway Pressure. (*N. trad.*)

** Aleksandr Pușkin, *Poezii,* trad. Alexandru Andrițoiu, Editura pentru Literatură, București, 1962. (*N. trad.*)

Toți ne-am trezit prinși în teribilul cerc vicios al insomniei: cu cât încercăm mai mult să adormim, cu atât mai mult somnul pare că fuge de noi. Așa că stăm cu ochii în tavan gândindu-ne cât de îngrozitor va fi a doua zi pentru că... iată-ne, stăm cu ochii în tavan gândindu-ne cât de îngrozitor va fi a doua zi. O treime dintre adulți adorm cu greu și aproximativ zece la sută îndeplinesc criteriile de diagnosticare pentru insomnie cronică.[473]

Sophie Eggleton, editor de muzică și modă, a scris pe *HuffPost UK* că deceniul în care s-a tot luptat cu insomnia a transformat-o într-o „bătrână bătută de vânturi, Femeia Peșterilor — niciodată aranjată și întotdeauna cu niște fire de păr zburlite".[474] Mai departe, ea a descris o zi tipică din viața ei: „La amiază, în metrou, un necunoscut mi-a spus politicos că aveam puloverul pe dos. Un pic jenant, în special din pricina mărimii pe care o avea eticheta colorată a firmei cunoscute pentru hainele veșnic la reduceri. Bineînțeles, asta nu este mare brânză în incredibila schemă a universului. Dar acest tip de incident poate oferi o înțelegere asupra felului în care insomnia ne influențează viața de zi cu zi... În prezent, merg pe sârmă deasupra prăpastiei. Mi-am introdus chiar și codul PIN al cardului de debit în programul cuptorului cu microunde."

Mulți dintre noi am trăit experiențe similare. Mulți am avut somnul întors pe dos — dacă nu chiar și puloverul... Dar insomnia poate fi mai gravă — poate fi atât un simptom al unei probleme medicale mai mari, cât și o boală în sine. În forma sa cel mai des întâlnită, insomnia se numește insomnie psihofiziologică, ceea ce înseamnă că nu poți adormi din cauza îngrijorării, a anxietății, a stresului și a imposibilității de a-ți relaxa mintea.[475] Dar, după cum

mi-a spus Patrick Fuller, de la Școala Medicală Harvard, insomnia nu este ușor de diagnosticat: „Insomnia autodiagnosticată sau prescrierea de somnifere de către medici bine intenționați, dar nu pe deplin informați, rămâne o problemă. Pacienții cu insomnie primară, adică insomnie care nu este asociată cu nicio altă afecțiune identificabilă, reprezintă doar 15 la sută dintre toți pacienții cu insomnie. Problema diagnosticului este complicată de faptul că insomnia este adesea simptomul, și nu cauza, multor tulburări — ea este, de exemplu, un simptom comun al tulburărilor de anxietate."[476]

Cercetătorii apelează acum la o nouă sursă de date pentru a ajuta la identificarea insomniacilor — rețeaua socială Twitter.[477] Urmărind hashtaguri precum #cantsleep și #teamnosleep, Spitalul de Copii din Boston și compania Merck creează o hartă a insomniei pe baza modelelor observate la utilizatorii Twitter cu probleme de somn, incluzând aici o activitate redusă în timpul zilei, dar mai intensă pe timp de noapte și cu un număr mai mare de mesaje negative decât în mod normal.

Mai multe persoane din comunitatea Facebook *Huffington Post Healthy Living* și-au împărtășit experiențele legate de lupta lor cu insomnia — deși, așa cum a arătat prof. Fuller, ca să știm dacă acestea se califică drept insomnie sau nu, ar fi nevoie de un diagnostic medical.

> Mă gândesc la tot! Muncă, facturi, cum să-mi rezolv problemele cu anumiți membri ai familiei sau prieteni. La sănătatea mea, la sănătatea soțului meu. La pisicile mele. La viitor. La weekend.
>
> Sharlene Stenseth[478]

> Se iau lucruri pe care nu le poți schimba din trecut, se aruncă peste grijile din prezent, se amestecă apoi cu toate posibilitățile viitoare (variază de la ce ar trebui să gătesc la cină mâine până la ce voi face într-un an sau ce se întâmplă dacă o persoană dragă mie se îmbolnăvește etc.) — cu această rețetă, creierul meu este ca o cursă de cai pe nisipuri mișcătoare.
>
> Shany Conroy[479]

> Oh, Doamne, trebuie să mă ridic în nici nu contează câte ore. De ce nu s-a întâmplat asta în noaptea de dinaintea zilei mele de concediu? Of, mâine va fi absolut GROAZNIC!
>
> Amanda Guilford [480]

În cartea ei de memorii, din 2014, *Yes Please*, Amy Poehler a dedicat un întreg capitol luptei sale de-o viață cu insomnia: „Un somn bun este balena mea albă. La fel ca Ahab, transform totul într-o dramă. Îmi place să vorbesc despre cât de puține ore de somn prind... Ca și cum ar fi un indiciu al muncii mele asidue. Dar chiar sufăr noaptea"[481], a mărturisit ea. De când s-a născut, Poehler a alergat mereu după somn și, dacă gândurile care îi treceau prin cap nu erau suficiente pentru a o ține trează, își făcea treaba anxietatea legată de ce s-ar întâmpla dacă ar adormi — somnambulism, vorbit în somn sau sforăit. Pentru ea, ritualul copilăriei cu petrecerile în pijamale alături de prietene — „ca-ntre fete" — era cu siguranță agonizant. „La culcare, eram ultima fată în picioare. Toată lumea adormea în timp ce eu stăteam cu ochii în tavan", a povestit Poehler. Și, uneori, insomnia dura toată noaptea: „Am prins mai mult de un răsărit de soare pe o șosea ciudată de la marginea orașului. Apoi, mă culcam târziu și mă trezeam într-o casă goală, cu mama care amesteca, fără tragere de inimă, un nou aluat

de clătite. Ani mai târziu, la emisiunea *Saturday Night Live*, vedeta a dus „o viață de vampir": se prăbușea în pat la ora 3 dimineața și se trezea târziu în ziua următoare. „Sunt întotdeauna obosită", s-a plâns ea în carte. „Acum citesc articole despre cât de important este somnul și plâng pentru că mi-l doresc atât de mult." Să sperăm că în volumul al doilea al cărții ei vom citi despre cum și-a găsit în cele din urmă balena albă și somnoroasă!

Asociem insomnia cu somnul care fuge de noi noaptea, dar această stare este adesea strâns legată de agitația maximă din timpul zilei. „Deși insomniacii hiperactivi se plâng de oboseală și epuizare..., problema lor este că nu se pot relaxa"[482], a explicat dr. Alexandros Vgontzas, profesor de psihiatrie la Universitatea din Pennsylvania. Vestea bună e că există tratament. Dr. Gregg Jacobs a dezvoltat terapia comportamentală cognitivă (TCC) pentru insomnie, după ce a studiat practicile meditative ale călugărilor tibetani și a văzut ce control au aceștia asupra undelor cerebrale. După participarea la terapie, mai mult de 75 la sută dintre pacienții cu insomnie au prezentat îmbunătățiri ale somnului; 90 la sută au încetat să mai ia somnifere sau au luat mai puține. „După câteva săptămâni de stat treji noaptea, frustrați și neliniștiți din cauza insomniei, oamenii încep să anticipeze că nu vor dormi și se îngrijorează când se gândesc că trebuie să se culce. Curând, aceștia învață să asocieze patul cu insomnia și frustrarea; în consecință, patul devine rapid sinonim cu starea de veghe și insomnia"[483], a explicat Jacobs. Terapia comportamentală, care îi ajută pe pacienți să identifice obiceiurile nocive și să-și optimizeze condițiile de culcare, își propune să schimbe aceste asocieri — lucru pe care, a notat Jacobs, somniferele nu îl pot face.

Un studiu a evaluat rezultatele terapiei comportamentale cognitive în comparație cu administrarea temazepamului, ingredientul activ din Restoril, la adulții cu vârsta de cincizeci și cinci de ani sau peste.[484] Durata petrecută treji după instalarea somnului a fost redusă cu 55 la sută în cazul pacienților în terapie comportamentală cognitivă, spre deosebire de 46,5 la sută pentru cei care luaseră somnifere. În plus, beneficiile pentru persoanele tratate prin terapie comportamentală se menținеau și după trei, douăsprezece și douăzeci și patru de luni, în timp ce pacienții tratați numai cu medicamente nu resimțeau efecte benefice pe termen lung. Alte două studii au testat TCC comparativ cu Ambien și, respectiv, zopiclonă, iar în ambele cazuri, terapia s-a dovedit mai eficientă și a devenit modalitatea preferată de tratament.[485]

Alte tulburări de somn

Alte tulburări de somn frecvente includ sindromul picioarelor neliniștite, care cauzează senzații de disconfort la nivelul picioarelor, făcându-i pe pacienți să și le lovească sau să le întindă pentru a se liniști.[486] Paralizia în somn îi face pe cei care suferă de această problemă să se simtă paralizați când se trezesc, iar pe unii să aibă senzația că ar fi ținuți în loc de o forță invizibilă.[487] O altă tulburare de somn este sindromul capului care explodează: la culcare sau când se trezesc, suferinzii aud un bubuit asurzitor, ca o bombă care explodează, sau ca un foc de armă, uneori însoțit de raze de lumină.[488] Deși oamenii care prezintă aceste simptome ar trebui să solicite sfatul medicului, îmbunătățirea obiceiurilor de somn și scăderea stresului sunt, după cum era de așteptat, pași-cheie în gestionarea tulburărilor de somn.

CAPITOLUL 6
Visele

VISELE AU FOST DINTOTDEAUNA o parte importantă a vieții mele. Când aveam 20 de ani, fascinată de opera lui Carl Jung, am început să țin un jurnal zilnic cu vise. Majoritatea erau, uneori versiuni trunchiate, suprarealiste ale vieții mele de zi cu zi, dar și momente de meditație interioară autentică. După cum am dezvăluit în *Succesul redefinit*, un anumit vis a fost atât de clar și de puternic, încât a rămas cu mine încă de atunci — și, cu trecerea timpului, a devenit chiar mai clar și mai important. În vis, eram într-un tren care mergea acasă la Dumnezeu (mai rabdă puțin!). Era o călătorie lungă și tot ce se întâmplase în viața mea erau peisaje de-a lungul drumului. Unele dintre ele erau frumoase. Voiam să zăbovesc puțin sau poate să rămân acolo ori chiar să le iau cu mine. Alte părți ale călătoriei erau irosite într-o zonă rurală, urâtă și sărăcăcioasă. Indiferent de loc, trenul mergea mai departe. Durerea a apărut ori de câte ori mă agățam de vreun peisaj, frumos sau urât, mai degrabă decât să accept că fusese ceva necesar, avusese un scop ascuns, adusese binecuvântare sau un strop de înțelepciune. De-a lungul anilor, după ce am trăit iar și iar variații ale aceluiași vis, am ajuns să-l înțeleg ca

pe o lecție minunată de a ne trăi viața de parcă — așa cum spunea poetul Rumi — toate lucrurile se petrec în favoarea noastră.[489]

Prin vise, somnul ne deschide o cale către alte dimensiuni, alte momente, alte părți din noi înșine și spre perspective mai profunde, dincolo de starea noastră de veghe. Așa cum spunea budistul tibetan Tarthang Tulku: „Visele sunt un rezervor de cunoștințe și experiență, iar adesea se trece cu vederea că sunt și un vehicul de explorare a realității."[490] Max Planck, câștigătorul Premiului Nobel pentru Fizică în 1918, considera că materia este „derivată din conștiință", iar aceasta din urmă este fundamentală.[491] Conștiința include vise. Atemporalitatea viselor, diversele reguli narative, felul în care ne mișcăm prin lumea viselor — toate acestea ne permit accesul unic la intuiția și înțelepciunea noastră interioară.

Trăim într-o lume în care ne contorizăm neîncetat timpul, prețuim informațiile mai mult decât înțelepciunea și suntem consumați de muncă și gadgeturi, de când ne trezim până ne cufundăm în lumea viselor. De aceea, locașul mintal pe care visele noastre îl ocupă este mai valoros decât oricând. Tehnologia ne poate permite să călătorim în timp și spațiu într-o clipită, dar visele ne ajută să explorăm părți mai profunde din noi.

> Visul este o ușiță către cele mai intime și mai ascunse cotloane ale sufletului.
>
> Carl Jung, *The Meaning of Psychology for Modern Man*[492]

De-a lungul istoriei, multe culturi au venerat visele, iar unele continuă să o facă. A noastră, însă, are tendința să le

respingă. După cum scrie Roger Ekirch, acest lucru a avut un impact semnificativ:

> Spre deosebire de culturile non-occidentale, care și-au instituționalizat visele, asimilarea viziunilor noastre nocturne s-a diminuat treptat și, odată cu asta, și înțelegerea impulsurilor și emoțiilor noastre cele mai profunde. Poate nu sunt chiar „calea regală" către inconștient, așa cum credea Freud, însă visele ne-au oferit, generații la rând, o cărare deja umblată, dar sinuoasă, către conștiința de sine. Ironic sau nu, tehnologia modernă transformă noaptea în zi și poate explora sanctuarele interne ale creierului, dar tot ea a obstrucționat cea mai veche cale de acces către psihicul uman.[493]

Din fericire, noi descoperiri științifice și o lungă perioadă de timp în care nu vom mai trăi superficial ne pot ajuta să ne redobândim accesul la această cărare întortocheată.

Freud, Jung și psihologia viselor

Înțelegerea modernă a viselor a fost mult timp dominată de Sigmund Freud. În operele sale, visele au trecut de la a fi considerate un mod unic de accesare a cunoștințelor divine la o cale de acces către cunoașterea de sine. Visele erau în continuare o călătorie, dar au devenit mai puțin o călătorie sacră și mai mult una personală.

În cartea *Interpretarea viselor**, publicată în 1900, Freud a susținut că visele sunt manifestări simbolice ale dorințelor reprimate, ale temerilor și ale dorințelor care sunt adesea prea dureroase pentru a fi experimentate sau rememorate

* Sigmund Freud, *Opere esențiale, vol. 2, Interpretarea viselor,* trad. Roxana Melnicu, Editura TREI, București, 2009, p. 708. (*N. trad.*)

direct și, astfel, sunt sublimate în subconștientul nostru prin „cenzură psihică".[494] „Visul este un act psihic în toată puterea cuvântului; forța sa motrice este de fiecare dată o dorință care trebuie împlinită; faptul că el nu se poate recunoaște ca dorință și numeroasele sale ciudățenii și absurdități decurg din influența cenzurii psihice, pe care a suferit-o la construcția sa"[495], considera Freud.

Pentru el, la fel de importantă precum ascultarea viselor era și înțelegerea lor, care necesita un anumit proces de decodare. „Teoriile psihodinamice ale viselor erau legate de împlinirea dorințelor și, de asemenea, de substituții, astfel încât oamenii sau obiectele erau adesea simboluri pentru cu totul altceva", mi-a spus John Bargh, profesor de psihologie la Universitatea Yale. „Acesta a fost, în parte, un fel de mecanism de apărare care îi proteja pe oameni de orice conținut deranjant."[496]

Fie că le înțelegem, fie că nu, visele se manifestă constant în viața noastră conștientă pentru că relația dintre subconștient și conștient este continuă și intensă. „Cred că aceste dorințe inconștiente sunt întotdeauna active și gata să se exprime ori de câte ori găsesc ocazia de a se uni cu un impuls al conștiinței"[497], scria Freud.

Bineînțeles, anumite tipuri de dorințe inconștiente sunt mai frecvent reprimate decât altele. „Pentru Freud, dorințele erau, în principal, sexuale și substituiau un conținut sexual scandalos și explicit, la fel și parteneri tabu, precum mama sau tatăl"[498], mi-a explicat Bargh. Folosim termenul „scăpare freudiană" pentru momentele când dezvăluim în mod accidental un gând sau un sentiment subconștient care, de obicei, exilat în lumea viselor, se manifestă în viața noastră conștientă.

Pentru Freud, visele erau doar produsul final al unui proces continuu din subconștient: „Sunt ca focurile de artificii, care necesită ore de pregătire și apoi se aprind într-o clipită."[499] Prin integrarea secretelor subconștiente în conștiința noastră, putem facem față temerilor și dorințelor pe care le reprezintă. Dar ca să ne folosim astfel visele, trebuie mai întâi să le înțelegem. Odată cu Freud, interpretarea viselor, care fusese în mâinile preoților în vremuri străvechi, a căzut în „ograda" psihanaliștilor.[500] A fost o nouă abordare a unei idei foarte vechi: visele oferă, de fapt, cunoștințe valoroase și unice, dacă reușim să le descifrăm cum trebuie.

Potrivit lui Freud, semnificația unui vis este adesea vagă și trebuie deslușită, în timp, prin analiză. Ceea ce considerăm a fi cele mai importante detalii ar putea fi chiar pe dos. Pentru a găsi calea de acces, analistul trebuie să deslușească indiciile subtile în timp ce sunt repovestite visele: „Dacă prima relatare a unui vis nu pare ușor de înțeles, îl invit pe visător să o repete. Foarte rar se întâmplă să folosească aceleași cuvinte. Dar pasajele în care expresiile sunt modificate dezvăluie astfel semnificațiile ascunse ale visului... Acestea sunt zonele din care poate începe analiza."[501]

Desigur, nu ne amintim niciodată tot visul. Dar pentru Freud, uitarea este una dintre modalitățile refulării, iar părțile uitate sunt esențiale. „Uitarea viselor rămâne inexplicabilă până când încercăm să o explicăm prin puterea cenzurii psihice... Această parte a visului care a fost atinsă de uitare este întotdeauna cea mai importantă. Ea se află pe drumul cel mai scurt către soluția visului și, din acest motiv, este cel mai expusă rezistenței"[502], scria Freud. Amintirile, în special cele dureroase, pot fi uitate. Dar ele rămân în subconștientul nostru, au ecou și sunt proiectate

sub forma viselor. Analizându-ne visele, putem reuși să le trezim la viață.

Premierul britanic Winston Churchill a scris cândva un eseu intitulat „Visul".[503] În visul său, Churchill se află în atelierul lui și se pregătește să picteze când observă deodată că tatăl său, Randolph, care murise de peste cincizeci de ani, este în cameră lângă el. Churchill profită de ocazie pentru a-l pune la curent cu tot ce s-a întâmplat în lume de la moartea sa — dezvoltarea socialismului, cele două războaie mondiale, noii conducători ai diferitelor țări. Pe vremea când era primar al Londrei, Boris Johnson a scris în *The Churchill Factor*: „Randolph nu înțelegea prea bine realizările fiului său. Tatăl a dedus că acesta devenise pictor cu jumătate de normă, fără cine știe ce talent, că trăia într-o casă mică și nu se ridicase deasupra rangului de maior în cavalerie."[504]

Când Churchill termină să-l pună la curent cu privire la evenimentele actuale, Randolph îi spune: „Bineînțeles, ești prea bătrân acum să te gândești la astfel de lucruri, dar când te aud vorbind, mă mir că n-ai intrat în politică. Ai fi putut face mai multe pentru a-i ajuta pe ceilalți. Poate chiar ți-ai fi făcut un nume." Și apoi dispare.

Imaginează-ți frustrarea lui Churchill! Unul dintre cei mai mari lideri politici ai tuturor timpurilor are posibilitatea de a-i povesti tatălui său ce a obținut în timpul războiului și în calitate de prim-ministru, dar bătrânul nu aude nimic din toate acestea. Churchill a avut o relație încordată cu tatăl său, iar visul reflectă nu doar dorința de a-și face mândru părintele de-a lungul vieții, ci și sentimentul său constant că nu a reușit.[505]

Pentru Freud, visele sunt o călătorie spre interior și înapoi în timp, uneori prin amintiri simple, uitate, alteori prin episoade întunecate și dureroase din viața noastră. Făcând această călătorie și găsind înțelesul viselor noastre, putem să ne vindecăm și să ne cunoaștem cu adevărat.

Carl Jung, fondatorul psihologiei analitice și contemporanul un pic mai tânăr al lui Freud, a văzut visele mai puțin ca pe un rezultat al refulării și mai mult ca pe o manifestare a inconștientului colectiv. După cum mi-a mărturisit analistul jungian Pittman McGehee, „Carl Jung a văzut inconștientul ca fiind un izvor al creativității și o cale către divinitate. El numea visul o «voce a lui Dumnezeu». Dacă cineva acordă atenție viselor, ele se pot folosi ca vehicul al transformării." [506]

Memoriile lui Jung, *Memories, Dreams, Reflections**, publicate pentru prima oară în 1963, încă sunt una dintre cărțile mele favorite. Pentru a înțelege concepția lui Jung despre vise, trebuie mai întâi să înțelegem ce a vrut să spună prin inconștientul colectiv. „Pe măsură ce înțelegerea științifică a crescut, lumea noastră s-a dezumanizat. Omul se simte izolat în cosmos pentru că nu mai este implicat în natură"[507], a scris el în *Man and His Symbols* [Omul și simbolurile sale]. Între mintea conștientă, „caracterizată prin concentrare, limitare și excludere", și „mintea originală", cu „energia sa psihică primitivă", s-a format un gol.[508] Din cauza acestei diferențe, anxietățile, temerile, bolile mintale și tulburările psihologice moderne au luat amploare.

* Carl Gustav Jung, *Amintiri, vise, reflecții,* trad. Daniela Ștefănescu, Editura Humanitas, București, 1996. (*N. trad.*)

> În viața noastră conștientă, suntem expuși la tot felul de influențe. Diferiți oameni ne stimulează sau ne deprimă, evenimentele de la birou sau din viața noastră socială ne distrag atenția... Cu cât conștiința este mai influențată de prejudecăți, erori, fantezii și dorințe infantile, cu atât spațiul deja existent se mărește, devenind o disociere nevrotică, și va duce la o viață mai mult sau mai puțin artificială, departe de instinctele sănătoase, natură și adevăr.[509]

Deci, de dragul sănătății noastre mintale, emoționale și spirituale, spunea el, cele două domenii trebuie să se „conecteze integral" și să „meargă în paralel".[510] Aici intră în scenă visele. Pentru Jung, visele „transmit mesaje esențiale dinspre părțile instinctive către cele raționale ale minții umane"[511] și completează „limbajul uitat al instinctelor" Ele „restabilesc armonia noastră psihologică", aducându-ne mai întâi „echilibru psihic" [512] „Ceea ce nu înțelegem în mod conștient este adesea perceput de inconștientul nostru, care poate transmite informația mai departe, prin vise"[513], scria Jung. Sau, ca să citâm din studiul *Problema sufletului la omul modern**, „visul oferă o imagine reală a stării subiective, în timp ce mintea conștientă neagă că această stare există sau o recunoaște doar pe jumătate".[514]

Deși era de acord cu Freud că visele pot reprezenta dorințe sau temeri reprimate, Jung credea că ele pot purta și „adevăruri ineluctabile, concluzii filozofice, iluzii, fantezii sălbatice, amintiri, planuri, anticipări, experiențe irațională și chiar viziuni telepatice sau Dumnezeu știe ce altceva".[515] El se deosebea de Freud în ceea ce privește natura simbolică a

* Carl Gustav Jung, *Opere complete, vol.10, Civilizația în tranziție,* trad. Adela Moțoc și Christina Ștefănescu, Editura TREI, București, 2011. (*N. trad.*)

viselor. Din moment ce visele nu sunt întotdeauna o manifestare a refulării, mesajele lor nu sunt neapărat deghizate și, deci, nu trebuie să fie decodate. „De ce ar însemna altceva decât conținutul lor?“[516], se întreba Jung. „Există ceva în natură altfel decât este? Visul este un fenomen normal, natural și nu simbolizează ceva diferit“, explica el. Iată ce spune și Talmudul: „Visul este propria lui interpretare.“ „Într-adevăr, este nebunie curată să credem în ghiduri pentru interpretarea viselor, sistematice și gata făcute, de parcă ai putea pur și simplu cumpăra o carte de referință și să cauți un anumit simbol. Niciun simbol din vise nu poate fi separat de persoana care îl visează“[517], avertiza Jung.

Mulți dintre pacienții săi, scria Jung, în special cei care au fost „educați — sau mai degrabă greșit educați — prin lecturile lor“[518], credeau, în mod eronat, că elementele viselor erau simboluri pentru alte lucruri: „Își doresc să pătrundă imediat în spatele visului, cu falsa convingere că este o simplă fațadă care ascunde adevăratul sens al lucrurilor. Am putea numi visul o aparență, dar trebuie să ne amintim că fațadele multor case nu ne înșală sau păcălesc, ci, dimpotrivă, urmează planul clădirii și îi trădează adesea aranjamentul interior.“[519]

> Dumnezeu ți-a dat vise pentru a-ți arăta starea ta interioară.
>
> Rumi, „Moise și faraonul“[520]

Jung nu voia să înlocuiască vechea percepție a viselor, ci mai degrabă să construiască această înțelegere cu metodele științifice moderne. „Numai prin studii comparative de mitologie, folclor, religie și limbă putem stabili simbolurile într-un mod științific“[521], considera el. Această integrare a vechiului și a modernului, a naturii individuale și colective

a viselor noastre, precum și legătura dintre vise, mituri și alte narațiuni culturale continuă să aibă o puternică relevanță. „Contribuția centrală a lui Jung la înțelegerea inconștientului a fost una dintre cele mai mari descoperiri intuitive ale secolului al XX-lea, clasate alături de cele ale lui Einstein și ale altor fizicieni nucleari sau alături de structura dublu-elicoidală, descoperită de Watson și Crick"[522], scria Christopher Booker în *The Seven Basic Plots*.

Când aveam douăzeci și ceva de ani și trăiam în Londra, Booker îmi era prieten apropiat. Tocmai terminasem cea de-a doua carte, *After Reason*, care era în curs de a fi respinsă de șaizeci și șapte de editori — da, ai citit bine! (un altfel de coșmar). În timp ce așteptam răspunsurile, inclusiv răspunsul celor treizeci și șapte care au spus în cele din urmă „da", Booker a insistat să-l citesc pe Jung. Și exact asta am făcut, închizându-mă în micul meu apartament și citind colecția completă. Impactul imediat asupra mea a fost că am început să-mi înregistrez cu meticulozitate visele. Urmarea? După atâția ani, încă mai am o grămadă de însemnări despre visele din acea perioadă. Obiceiul a fost curmat brusc atunci când mi-am părăsit peștera jungiană și am revenit în lume. Dar, deși n-am mai fost niciodată atât de sârguincioasă cu înregistrarea viselor, am continuat să le notez, în diferite etape ale vieții, și să le împărtășesc cu familia și prietenii, profitând de interpretarea lor asupra inconștientului colectiv.

La fel ca Freud și Jung, Edgar Cayce, cunoscut sub numele de „Profetul somnului", credea că avem mai multe niveluri de conștiință: conștiința de zi cu zi, pe care o trăim când suntem treji; subconștientul, pe care Cayce l-a văzut ca pe o sursă a cunoașterii de sine; și supraconștientul, similar cu inconștientul colectiv al lui Jung.[523]

Cayce, care s-a născut în Kentucky în 1877, susținea că unele vise sunt pur și simplu o consecință a activității corpului[524] după ce digeră anumite alimente sau o urmare a unor tulburări fizice — un fel de carne râncedă, ca să îl parafrazăm pe eroul lui Charles Dickens, Ebenezer Scrooge*. Totuși, Cayce considera că majoritatea viselor sunt semnificative pe mai multe niveluri, un fel de raport de diagnostic nocturn, care reflectă „problemele organismului ce necesită atenție, dinamica relațiilor noastre, oportunități care trebuie exploatate, pericole ce trebuie evitate și experiențe nonfizice din alte dimensiuni ale vieții, care ne ajută să ne extindem conștiința".[525]

Visele au două scopuri, credea Cayce: să ne ajute să ne rezolvăm problemele cotidiene și să fim mai puțin consumați de ele, pentru a ne conecta cu o dimensiune spirituală și o realitate mai înaltă.[526] Cayce, ca și Jung, a adus interpretarea viselor înapoi în mâinile visătorilor.

Visele și artele

Visele au fost o temă preferată a marilor povestitori din istorie, literatură, artă și muzică. În *Hamlet*[527], Shakespeare a explorat asocierea istorică dintre vise și moarte, văzând visele ca pe un fel de repetiție pentru moarte:

> A muri! A dormi! A dormi, poate a visa! Da, aici e greutatea.
> Căci în acest semn al morții, ce visuri puteam să avem
> Când am scăpat de necazul vieții.
> La aceasta trebuie să ne gândim.**

---

* În original, *rancid beef*, referință din romanul *Colind de Crăciun*, al lui Charles Dickens, și la faptul că suntem afectați de ceea ce mâncăm. (*N. trad.*)

** William Shakespeare, *Hamlet*, trad. Victor Anestin, Parallel Texts, Editura MTTLC, București, 2016, p. 115. (*N. trad.*)

În *Iuliu Cesar*[528], soția lui Cezar, Calpurnia, are un vis profetic despre uciderea lui și îl roagă să nu meargă la Roma:

> Soția mea, Calpurnia, mă oprește:
> Azi-noapte a visat de statua mea,
> Ce, ca-o fântână cu o sută țevi,
> Vărsa sânge curat, și mulți Romani
> Zâmbind își scăldau mâinile într-însul.*

Shakespeare a revenit la tema viselor de mai multe ori, inclusiv în *Furtuna***, dând viață uneia dintre cel mai cunoscute replici literare despre vise: „[...]Viața noastră/ E din plămada viselor făcută,/ Și somnul o-mpresoară..."[529]

Uneori, visele sunt profetice. Alteori, după cum scrie Roger Ekirch, ele sunt o „evadare din fața suferinței zilnice".[530] El îl citează pe unul dintre personajele din fabulele lui Jean de La Fontaine:

> Soarta nu mi-a îmbrăcat viața în aur,
> Nici nu am draperii somptuoase pe pat,
> Dar nopțile mele nu valorează mai puțin, visele lor sunt la fel de profunde,
> Fericirea încă îmi slăvește somnul.[531]

Puterea viselor a fost frumos portretizată de romanciera britanică Emily Brontë, care a trăit în secolul al XIX-lea: „Am avut la viața mea vise care mi s-au întipărit și mi-au schimbat ideile. Au tot trecut prin mine, ca vinul prin apă, și mi-au schimbat culorile minții"[532], scria ea.

---

* William Shakespeare, *Iuliu Cesar*, trad. Adolf Stern, Parallel Texts, Editura MTTL, București, 2016, p. 70. (*N. trad.*)

Opere, Vol. I. Sonete. Furtuna, traducere de Violeta Popa, George Volceanov, Editura Paralela 45, București 2010. (*N. trad.*)

În 1888, în eseul „A Chapter on Dreams", Robert Louis Stevenson a atribuit o parte din munca sa, în special *Straniul caz al doctorului Jekyll și al domnului Hyde,* unor omuleți din mintea sa numiți „brownies"*, care îl inspirau când dormea:

> Acea parte [a muncii mele] care se face în timp ce dorm este, dincolo de controversă făcută de brownies... Timp de două zile mi-am stors creierul pentru o intrigă de orice fel, iar a doua noapte am visat scena de la fereastră și o scenă împărțită apoi în două, în care Hyde, urmărit pentru crimă, a luat praful și s-a transformat de față cu cei care voiau să îl prindă. Tot restul l-am scris treaz și conștient, deși cred că pot regăsi în mare parte din carte stilul pe care îl au acești brownies ai mei.[533]

Melodia „Let It Be"[534], de la Beatles, o odă închinată puterii de a trece peste necazuri, de care m-am îndrăgostit pe vremea când eram studentă la Cambridge, a fost inspirată de un vis pe care Paul McCartney l-a avut când trupa se afla pe punctul de a se destrăma. „Într-o noapte din perioada aceea tensionată, am avut un vis în care am văzut-o pe mama mea, care murise cu aproximativ zece ani în urmă. Era atât de minunată cu mine și m-a liniștit. În vis, ea mi-a spus: «O să fie bine», nu sunt sigur dacă a folosit cuvintele «să fie», dar asta era esența sfaturilor ei: «Nu vă îngrijorați prea mult, totul va fi bine.» Așa că m-am apucat să scriu piesa «Let It Be». Am început chiar cu «Mama Maria», care era numele ei. Apoi am continuat cu versul «Când mă aflu în necaz» — *și chiar aveam probleme la momentul respectiv.* Cântecul a fost inspirat de acel vis", și-a amintit McCartney.

---

* Echivalentul, în mitologia română, a lui *brownie* este spiridușul casei. (*N. red.*)

Salvador Dalí a descris multe dintre picturile sale suprarealiste ca „fotografii ale viselor, pictate manual"[535]. Visele lui au fost sursa a numeroase lucrări. „Sunt primul surprins și adesea înspăimântat de imaginile extravagante pe care le văd pe pânza mea. Ca să fiu sincer, sunt doar automatul care înregistrează, fără judecată și cu toată exactitatea posibilă, directivele subconștientului și ale viselor mele"[536], mărturisea el. În *Persistența memoriei*, una dintre cele mai faimoase opere ale lui Dalí, ceasurile care se topesc simbolizează cât de arbitrar devine timpul în timp ce visăm.[537]

În cultura populară, visele sunt adesea considerate expresia noastră autentică, o viziune a oamenilor care ne dorim să fim și a vieții pe care dorim să o ducem. În 1950, într-un film de animație devenit între timp clasic, *Cenușăreasa*, eroina ilustrează una dintre cele mai cunoscute credințe din cultura populară, că visele sunt sursă de inspirație. Ea cântă: „Un vis este o dorință pe care o pune inima ta/ Când tu dormi profund."[538]

În filme și în literatură, visele sunt adesea o poartă către alte lumi. Unul dintre cele mai cunoscute exemple este *Vrăjitorul din Oz*.[539] După o tornadă, un drum de cărămizi galbene și trei bătăi de călcâi, aventurile lui Dorothy din Oz (și ale lui Toto) se apropie de sfârșit când fetița se mișcă în pat, trezindu-se ca după un vis.

> Dorothy: Dar nu a fost un vis. A fost un loc real și tu, și tu, și cu tine... Și voi ați fost acolo. Dar nu ați fi putut fi, nu-i așa?
> Mătușa Em: Visăm multe lucruri stupide...
> Dorothy: Nu, mătușă Em. Acesta este un loc real, cu adevărat viu.

Da, visăm o grămadă de lucruri stupide, dar vizităm și niște locuri care par foarte „reale, cu adevărat vii". Și apoi

ne trezim, la fel ca Alice, la sfârșitul aventurii ei în Țara Minunilor. „Oh, am avut un vis tare ciudat!"[540], după cum îi mărturisește surorii ei. În *Harry Potter și Prizonierul din Azkaban*, Dumbledore îi cere lui Snape să nu-l trezească pe Harry: „Lăsați-l să doarmă. Căci în vis, intrăm într-o lume care este în întregime a noastră. Lăsați-l să înoate în cel mai adânc ocean sau să plutească pe cel mai înalt nor."[541]

În discursul nostru de zi cu zi, folosim adesea ideea că visele sunt o expresie a unei realități mai bune sau a unui scop pe care ar trebui să-l urmărim. Ele reprezintă ceea ce sinele nostru mai bun este capabil să facă, ce putem deveni dacă ne eliminăm temerile, prejudecățile, compromisurile, cinismul și resemnarea din viața noastră conștientă. Gândește-te numai la discursul „I Have a Dream", din 1963, al lui Martin Luther King Jr. și la idealul „visului american", ca o ultimă împlinire a vieții clasei mijlocii.

Cu siguranță, visele noastre au și elemente și imagini particulare visătorului. Dar elementele care stau la baza lor sunt împărtășite de toată lumea. „Este adevărat că visele sunt mai mult decât simple povești fabricate de inconștientul personal al visătorului. Dar cheia reală a înțelegerii poveștilor constă în a vedea cum sunt în cele din urmă înrădăcinate într-un nivel al inconștientului care este colectiv pentru întreaga umanitate"[542], este de părere Christopher Booker.

„Când ai un vis cu adevărat mare, ține-te de el!"

Aceste viziuni interioare, narațiuni rătăcite și surse interioare de inspirație sunt accesibile prin somn nu doar artiștilor, ci, pur și simplu, tuturor. Îndoielile care ne chinuie în timpul zilei se potolesc în timpul somnului, iar creativitatea noastră se poate exprima fără teamă, cenzură

sau judecată. Medicul psihiatru J. Allan Hobson, de la Școala Medicală Harvard, a rezumat astfel această situație: „Visatul poate fi cea mai creativă stare conștientă, una în care recompunerea haotică, spontană, a elementelor cognitive produce configurații inovatoare de informații: ideile noi."[543]

Într-adevăr, despre vise s-a spus că au inspirat și descoperiri științifice. La mijlocul secolului al XIX-lea, inventatorul american Elias Howe s-a străduit să-și dea seama cum să construiască o mașină de cusut.[544] Apoi, potrivit unei istorii familiale pe care a făcut-o publică, Howe a avut un vis în care trebuia să construiască o mașină de cusut pentru „un rege sălbatic dintr-o țară ciudată", care îl amenințase cu pedeapsa cu moartea în caz de eșec. Când timpul lui Howe a expirat, iar războinicii regelui au venit să-l execute, el a observat că sulițele lor au găuri lângă capătul ascuțit. Când s-a trezit, și-a dat seama că veriga lipsă pentru invenția sa era să așeze urechea acului la capătul ascuțit, în loc de capătul bont, ca la cusutul de mână. Data viitoare când te trezești dintr-un coșmar, nu uita să revii asupra detaliilor — e posibil ca acestea să conțină cheia unei invenții măreț e.

Tabloul periodic al elementelor, creația chimistului și inventatorului Dmitri Mendeleev, a apărut și el după o descoperire inspirată de un vis: „Am visat un tabel în care toate elementele erau la locul potrivit. Când m-am trezit, am scris imediat visul pe o bucată de hârtie — într-un singur loc a apărut ulterior o corecție."[545]

Medicul Otto Loewi, psihobiolog născut în Germania, a avut un vis despre cum să structureze un experiment care să demonstreze că impulsurile nervoase sunt, de

fapt, chimice.[546] Când s-a trezit, a scris câteva rânduri și s-a întors în pat. În dimineața următoare, spre disperarea lui, a fost incapabil să-și descifreze propriul scris. Loewi și-a petrecut toată ziua încercând să-și amintească visul. În noaptea aceea, ca prin minune, a avut același vis. De data aceasta, s-a ridicat și a mers în laborator pentru a realiza experimentul. Rezultatele i-au adus Premiul Nobel în 1936. Lecția? Dacă subconștientul îți „difuzează" visul a doua oară, dă-i atenție. Și notează-l cu atenție — caligrafia este, de fapt, o virtute insuficient apreciată.

În 1865, un vis despre un șarpe care își înghite propria coadă l-a determinat pe chimistul german Friedrich August Kekulé să își imagineze structura moleculei de benzen — un compus chimic cu multiple utilizări industriale — sub forma unui inel.[547] Asta l-a condus la descoperirea revoluționară că, așa cum scria Arthur Koestler în *The Act of Creation*, „moleculele anumitor compuși organici importanți nu sunt structuri deschise, ci lanțuri închise, sau *«inele»* —, ca la un șarpe care își înghite coada". Koestler considera că visul lui Kekulé a fost „cel mai important vis din istorie, de la cele șapte vaci grase și șapte vaci slabe ale lui Iosif".[548]

În anii 1890, Sarah Breedlove, care lucra ca spălătoreasă de vase, a început în mod misterios să-și piardă părul.[549] Îngrijorată, s-a rugat pentru tratament și în vis i-a venit inspirația: „Mi s-a arătat un om mare și negru, care mi-a spus ce să-mi pun pe păr. Câteva dintre ingrediente erau cultivate în Africa, dar le-am comandat de acolo, le-am amestecat, mi-am pus crema obținută pe scalp și, în câteva săptămâni, părul meu creștea mai repede decât a căzut vreodată. Au testat și prietenele mele soluția, le-a ajutat și

m-am gândit să încep să o vând." Așa s-a născut Wonderful Hair Grower, de la Madame C. J. Walker.[550] Într-un final, femeia a înființat Madam C. J. Walker, o fabrică de produse de înfrumusețare pentru afro-americani, care a transformat-o în multimilionară.[551] Într-adevăr, necrologul ei din 1919 o descria ca fiind cea mai bogată femeie afro-americană din Statele Unite, „dacă nu din toată lumea".

„Al tău este cel mai real vis,
Pentru că a avut efect imediat în viața ta când te-ai trezit."
Ce contează este cât de *repede*
Faci ceea ce-ți ordonă sufletul.

Rumi, „Trei călători își povestesc visele"[552]

Ca să dăm un exemplu mai recent, Google, acest depozit al întregii lumi conștiente, a fost conceput într-un vis.[553] Iată cum și-a descris Larry Page creația sa, în discursul din 2009 către studenții Universității din Michigan:

Ei bine, am avut unul dintre acele vise când aveam 23 de ani. Dintr-odată, când m-am trezit, m-am gândit: ce-ar fi dacă am putea descărca întreaga rețea și pur și simplu să păstrăm legăturile și... Am luat un stilou și am început să scriu! Uneori, este important să te trezești și să nu mai visezi. Am petrecut noaptea schițând detaliile și convingându-mă că va funcționa. Imediat după aceea, i-am spus consilierului meu, Terry Winograd, că am avea nevoie de câteva săptămâni pentru a descărca web-ul — el a dat din cap cum că da, convins însă că va dura mult mai mult, dar suficient de înțelept încât să nu mi-o spună. Optimismul tineretului este adesea subevaluat! În mod uimitor, nu aveam de gând să construiesc un motor de căutare. Ideea asta nici măcar un era în plan. Mult mai târziu

am dat peste o modalitate mai bună de a clasifica paginile web pentru a face un motor de căutare cu adevărat mare și așa s-a născut Google. Când ai un vis foarte mare, ține-te de el!

Arthur Koestler a descris visele ca fiind o „perioadă de incubație" și a susținut că ele pot fi un pământ mai fertil pentru idei noi decât viețile noastre raționale, liniare, bazate pe sarcini de zi cu zi.[554] Creativitatea viselor vine din „mutarea atenției către ceva care nu a fost remarcat anterior, ceva irelevant în trecut, dar important într-un nou context... Actul creator nu este un act de creație în sensul Vechiului Testament. Nu creează ceva din nimic, ci descoperă, selectează, mixează, combină și sintetizează fapte, idei, facultăți, abilități deja existente."[555] Prin includerea viselor în definirea conștiinței noastre, Koestler ne ajută să ne dăm seama că, dacă respingem conținutul viselor, ne diminuăm potențialul, care este infinit.

Știința viselor

Ce se întâmplă exact în creierul nostru atunci când visăm? În 1977, dr. J. Allan Hobson și dr. Robert McCarley au propus „ipoteza sintezei activatorii".[556] Conform teoriei, circuitele din trunchiul cerebral se activează atunci când începe somnul REM. La rândul său, acesta declanșează activitatea sistemului limbic al creierului, care este implicat într-o serie de funcții, inclusiv emoțiile, memoria și diverse comportamente. În timpul orelor de trezire, aceste structuri ale creierului ne ajută să înregistrăm și să înțelegem mediul înconjurător. Dar, în timpul somnului, creierul reacționează la semnalele interne și, fără stimuli externi pentru context, apelează la emoțiile și amintirile

noastre pentru a da sens lucrurilor: „Visele ne scot în relief emoțiile, chiar și când sunt absurde din punct de vedere cognitiv."[557]

În anul 2000, psihologul finlandez Antti Revonsuo a propus „teoria simulării amenințărilor".[558] Conform acestei teorii, visele nu sunt aleatoare, ci fac parte dintr-un sistem de apărare important pentru evoluție, care derulează în siguranță evenimente înfricoșătoare. Revonsuo consideră, așadar, că visele ne permit să repetăm situații periculoase într-un spațiu sigur, permițându-ne să dezvoltăm abilități pentru a face față amenințărilor din viața reală sau să le definim și să le dăm la o parte, dacă sunt fără scop.

Visele sunt, de asemenea, esențiale pentru învățare și memorie, după cum arată descoperirile cercetătorilor de la Centrul Medical Beth Israel Deaconess, din Boston. Participanții la un experiment au petrecut o oră învățând cum să navigheze printr-un labirint virtual complex.[559] O parte din grup a fost lăsată să doarmă 90 de minute, în timp ce restul participanților s-au angajat în diverse activități. Cinci ore mai târziu, oamenii au fost testați din nou. Cei care nu dormiseră deloc nu și-au îmbunătățit performanța. Cei care s-au odihnit, dar nu au visat labirintul nu au făcut nici ei mari progrese.[560] Însă cei care au dormit și au visat labirintul și-au îmbunătățit de zece ori performanța, față de cei care au visat altceva.

Erin Wamsley, unul dintre autorii studiului, a explicat: „Subiecții care au visat labirintul se descurcaseră relativ rău în timpul exercițiului... Dacă un lucru este dificil pentru tine înseamnă că e important, iar atunci când doarme, creierul se concentrează asupra acestui subiect — știe că

trebuie să lucrezi pentru a-ți îmbunătăți performanța. Acesta pare a fi locul unde beneficiem poate cel mai mult de vise." Este ca și cum am aduce un alt creier, cu un alt set de abilități, să rezolve problema, doar că acest nou creier este propriul nostru creier.

...Somnul își are lumea lui:
Fantastic, fără margini imperiu, străbătut
De-a visului suflare, ce trece încărcat
De bucurii și lacrimi, de zbucium sau tăceri.
Ades, străbate visul, chiar trezi, al nostru gând,
Presară plumb asupra-i, sau îl avântă-n slăvi,
Se-mplântă-n noi și-n două ființa ne-o despică,
Răstălmăcește timpul și-asemeni c-un trimis
Al veșniciei, duhuri recheamă din trecut,
Dezleagă viitorul, căci ele au puterea
Tiranică-a plăcerii și a suferinței. Fac
Ce vor din noi, ce n-am fost nicicând, și ne-nspăimântă
Cu umbrele ivite din timpii ce-au apus.

Byron, „Visul"*[561]

Cercetătorii de la Universitatea Berkeley, din California, au găsit și ei o legătură între vise și inteligența emoțională.[562] Participanților la un studiu li s-a cerut să distingă între diferite expresii faciale, variind de la prietenie la amenințare. Cei care au avut parte de suficient somn REM au citit corect fețele, în timp ce grupul lipsit de somn a eșuat. Potrivit lui Matthew Walker, autorul studiului, „somnul cu vise apare pentru a reseta nordul magnetic al busolei noastre emoționale. Întrebarea este dacă putem îmbunătăți acum calitatea somnului cu vise și, în acest fel, să ne îmbunătățim inteligența emoțională."[563] Visele

* Byron, *Poeme*, trad. Virgil Teodorescu, Editura Minerva, București, 1983. (*N. trad.*)

ne ajută, de asemenea, să ne procesăm emoțiile, deoarece atunci când nu ne procesăm emoțiile negative, este posibil să experimentăm o creștere a stresului și a anxietății. Cercetător în psihologie socială, Sander van der Linden a pus punctul pe i în revista *Scientific American*: „Visele ajută la reglarea traficului pe un pod fragil care ne unește experiențele cu emoțiile și amintirile."[564]

Rubin Naiman, specialist în somn și vise la Centrul de Medicină Integrativă din Arizona, mi-a spus și el: „Așa cum actualizarea unui calculator necesită închiderea temporară a tuturor programelor, somnul REM ne duce și el *offline*, prin inhibarea utilizării majorității simțurilor și a mușchilor noștri voluntari. Conștiința este asemănătoare apei, schimbându-și forma în funcție de mediul în care curge. Când suntem treji, conștiința este cuprinsă și încadrată de ființa noastră fizică. Asemenea unui fluviu care traversează un peisaj, aceasta este formată și controlată de malurile de informații senzoriale (văzul, auzul, simțul tactil etc.) și consecințele motorii (mișcare, vorbire etc.). În somn, râul de trezire se varsă într-o mare de vise. Rezultatul? Ne aflăm într-o lume extraordinară în care ne confruntăm cu emoții, idei și imagini sălbatice care fac legea. Visele ne oferă o întâlnire personală cu lumea din spatele lumii — casa imensă și misterioasă a inconștientului... sursa întregii arte și a spiritualității."[565]

Studiul lui Walker a inspirat o altă cercetare, a lui Hobson, care a constatat că „somnul REM poate constitui o stare protoconștientă, oferind un model de realitate virtuală asupra lumii — un ajutor funcțional pentru dezvoltarea și menținerea stării de veghe".[566] (Un studiu numai bun de citat data viitoare când cineva se ia de tine că dormi prea mult.)

Natura viselor diferă în funcție de partea din ciclul de somn în care ne aflăm. În cadrul unui studiu din Marea Britanie, cercetătorii au trezit participanții noaptea și le-au cerut să-și descrie visele.[567] Cu cât visele apăreau mai târziu în noapte, cu atât erau mai bizare și mai departe de realitate. Și neurobiologii de la Kyoto au descoperit o corelație între conținutul viselor noastre și activitatea creierului — un fel de mașină de citit vise.[568] Participanții au dormit într-un scaner RMN, iar după ce s-au trezit și-au descris visele. Cercetătorii au catalogat relatările despre vise în douăzeci de grupuri diferite, cum ar fi „bărbați", „femei", „alimente", „cărți", „mobilier", „stradă", „clădiri" și „mașini" Apoi, au identificat legăturile dintre aceste categorii și undele cerebrale. Corelația dintre conținutul viselor și undele cerebrale a fost atât de puternică, încât doar uitându-se la activitatea cerebrală, oamenii de știință puteau prezice, cu 80 la sută rată de succes, din ce categorie fac parte visele.

Unele vise apar mereu. Temele obișnuite ale viselor recurente includ căderea, eșecul sau absența de la un examen, vise în care te urmărește cineva, te trezești gol pușcă în circumstanțe jenante sau — și acesta este visul meu cel mai frecvent — ai întârziat undeva.[569] Variațiile mele personale pe această temă includ întârzierea la o întâlnire, la cină, la aeroport, chiar și la propria nuntă. Toate acestea, cu excepția nunții, s-au adeverit la un moment dat. Astfel de vise care reprezintă conflicte sau stres nerezolvat în viața de zi cu zi sunt adesea asociate cu îngrijorări și temeri. Când acestea încetează, poate fi un semn că anxietățile sau conflictele existente au fost rezolvate.

Visele recurente pot avea și efecte pozitive. Un studiu francez a examinat visele studenților la Medicină înainte

de un examen important și a constatat că aceia dintre ei care au visat despre examen au obținut note mai mari decât cei care nu au făcut-o.[570] De fapt, frecvența cu care studenții visau despre examen a fost corelată cu rezultatele reale obținute, chiar și când visele erau negative (cum ar fi întârzierea la examen sau uitarea răspunsurilor). Aceste vise ar putea reflecta importanța crescută dată facultății, dar totodată arată că visele pot ajuta creierul să repete pentru examenul real.

„Beneficiul imediat al viselor a fost dorința [studenților] de a-și completa cunoștințele, după trezire, ceea ce a oferit cu siguranță un avantaj"[571], au spus autorii studiului. „În plus, contrastul dintre situațiile oribile cu care se confruntau în vise (apendicită, întârzierea la test, imposibilitatea de a concura) și realitatea dimineții următoare (sănătoși, punctuali și cu instrumentele adecvate) îi poate desensibiliza pe studenți în fața anxietății, ceea ce e liniștitor și benefic", au adăugat oamenii de știință. Nu este asta infinit mai bine decât o noapte albă în care stai cu burta pe carte și apoi te prezinți la examen ca un zombi mahmur?

Coșmarurile

Bineînțeles, nu toate visele sunt momente de inspirație în care strigi „Evrika!", drumeții distractive prin tărâmul Oz sau repetiții utile pentru examene reale. Oamenii de știință au lucrat, de asemenea, la rezolvarea puzzle-ului numit coșmaruri, care predomină în rândul copiilor. Aproximativ un sfert dintre copiii cu vârste între cinci și doisprezece ani se trezesc din cauza coșmarurilor o dată pe săptămână sau chiar mai des.[572] Îmi amintesc că, odată, când eram în vacanță în Grecia, un călugăr de la o mânăstire pe

care o vizitam a întrebat-o pe Isabella, pe atunci în vârstă de cinci ani, dacă dormise bine. „Nu, am avut un *night-mirror*“, a răspuns ea. „Un țânțar uriaș încălțat în tenișI, care mă călca“, a mai explicat. Ne-a plăcut la nebunie acest joc de cuvinte haios, „nightmirror“, și l-am adoptat rapid în familia noastră.

Dacă ai nevoie de un motiv ca să-i interzici copilului statul la televizor înainte de culcare, poți găsi sprijin în concluziile unui studiu realizat în Santiago de Chile: dacă cei mici se uită la TV noaptea târziu, au un somn agitat și coșmaruri repetate.[573] Cu toate că termenii „coșmar“ și „teroare nocturnă“ sunt adesea folosiți ca și cum ar fi sinonimi, există, de fapt, o diferență între ei : coșmarurile îl trezesc întotdeauna pe visător, în timp ce teroarea nocturnă duce doar la o trezire parțială.[574] Copiii care experimentează teroarea nocturnă au adesea ochii deschiși, dar nu sunt conștienți de lucrurile din cameră. Comportamentul obișnuit în timpul unei terori nocturne include țipete și lovituri. Cel mai adesea, copiii nu-și mai amintesc nimic de aceste episoade, dimineața.

> Somnul de aur îți umple ochii,
> Zâmbete te trezesc când te scoli.
>
> Beatles, „Golden Slumbers“[575]

Din fericire, frecvența coșmarurilor se diminuează pe măsură ce înaintăm în vârstă. „Rata coșmarurilor crește în adolescență, atinge apogeul în rândul adulților tineri și apoi, ca multe altele în viață, începe să scadă. Persoanele în vârstă de cincizeci și cinci de ani au, în medie, doar o treime din numărul de coșmaruri pe care le au cei de douăzeci și

---

* În original, *nightmirror* (oglindă de noapte), pronunție eronată a cuvântului *nightmare* (coșmar). (*N. trad.*)

cinci de ani. La aproape fiecare vârstă, fetele și femeile au relatat mai multe coșmaruri decât băieții și bărbații"[576], a observat Natalie Angier, jurnalist pe teme științifice.

De fapt, cuvântul „coșmar" datează din anii 1300[577] și se referă la „un spirit feminin rău despre care se crede că se așază peste cei ce dorm și îi sufocă".[578] Sexul poate influența și subiectul viselor noastre. Un studiu efectuat de cercetătorii de la Universitatea din Montréal a constatat că bărbații sunt mai predispuși decât femeile să aibă coșmaruri legate de războaie și dezastre naturale, în timp ce femeile au relatat de două ori mai multe coșmaruri despre conflictele interpersonale.[579]

Atunci de ce sunt atât de înspăimântătoare coșmarurile, în condițiile în care adesea implică lucruri puțin probabil să se întâmple sau să devină reale? Potrivit lui Patrick McNamara, profesor asociat de neurobiologie la Facultatea de Medicină a Universității din Boston, răspunsul se află în creier, în special în amigdală, locul unde se procesează emoțiile negative. „Supraactivarea amigdalei în timpul somnului REM poate crea reacții intense de teamă în indivizi."[580] Și, în timp ce amigdala e la turație maximă, cortexul nostru prefrontal, care ne permite să gândim rațional, este, la fel ca restul corpului, adormit.

Desigur, unele coșmaruri devin reale. Michael și cu mine eram căsătoriți de cinci luni când am aflat că sunt însărcinată. Aveam treizeci și șase de ani și eram extaziată de ideea de a deveni mamă. Noapte de noapte, visam bebelușul — era un băiat și îi pusesem deja numele Alexander —, dar în visele mele ochii lui nu se deschideau. Într-o dimineață devreme, abia trezită, am întrebat cu voce tare: „De ce nu se deschid?" Visele mele mi-au spus

ceea ce medicii au confirmat ulterior: ochii copilului nu aveau să se deschidă niciodată. A murit în pântecele meu înainte de a se naște.

Visatul lucid

Deși visele sunt misterioase și în afara controlului nostru, există un fenomen numit visare lucidă, în care suntem conștienți de vis în timp ce încă îl trăim. Conceptul a stat la baza filmului *Inception*, din 2010, în care oamenii angajează „extractori" care se infiltrează în și manipulează visele oamenilor pentru a extrage informații.[581] Dar, cu mult înainte ca Leonardo DiCaprio să aducă visarea lucidă în atenția maselor, Freud explorase fenomenul în *Interpretarea viselor*: „Un astfel de visător este nemulțumit, de exemplu, de întorsătura pe care o ia un vis; îl întrerupe, fără a se trezi, și îl începe din nou, pentru a-l continua altfel, așa cum un scriitor popular oferă, la cerere, un final fericit pentru piesa sa."* [582]

Susținătorii viselor lucide consideră că acestea au o serie de beneficii.[583] Ei cred că putem trece peste coșmaruri fiind conștienți că ceea ce experimentăm nu este real și nu ne poate dăuna. De asemenea, lucrurile visate pot fi folosite ca o repetiție pentru evenimentele din viața reală. La fel cum sportivii folosesc vizualizarea ca parte a instruirii, visătorii lucizi își pot utiliza visele pentru a-și practica abilitățile de care au nevoie în viața de zi cu zi — de la vorbitul în public până la visarea unui eveniment în familie pentru a repeta o conversație dificilă. Alții își folosesc

* Sigmund Freud, *Opere esențiale, vol. 2, Interpretarea viselor,* traducere de Roxana Melnicu, Editura TREI, București, 2009, p. 754. (*N. trad.*)

capacitatea de a visa ca să-și îndeplinească dorințele, cum ar fi petrecerea timpului alături de o persoană iubită care a murit sau pentru a-și îndeplini fanteziile — fantezii sexuale, fantezia de a zbura sau fantezii cu vedete.[584]

Acest lucru poate părea S.F., dar există o cercetare amplă despre visarea lucidă, care datează din 1975.[585] Psihologul britanic Keith Hearne a instruit un visător să-i semnaleze când e lucid printr-o secvență de mișcări a ochilor de la stânga la dreapta. Stephen LaBerge, un alt pionier în domeniu, a repetat aceste rezultate cinci ani mai târziu la Stanford și a înființat apoi Institutul Lucidity.[586] LaBerge considera că, prin practică, poți prelua controlul asupra visului.[587] Personal, nu sunt absolut deloc interesată de visarea lucidă, pentru că, atunci când visez, ce-mi place cel mai mult este să mă abandonez necunoscutului. Dar mulți dintre cei care îmbrățișează visarea lucidă spun că ea are avantajul suplimentar de a-i face să se simtă mai puțin la discreția evenimentelor și a circumstanțelor atunci când sunt treji.

> M-am întrebat adesea dacă majoritatea omenirii se oprește vreodată să reflecteze asupra semnificației viselor — ocazional titanică — sau asupra lumii obscure de care aparțin ele... Uneori, cred că această viață mai puțin materială este viața noastră mai adevărată.
>
> H. P. Lovecraft, „Beyond the Wall of Sleep"[588]

„Înțeleptul visează, dar el știe că este un vis, la fel cum știe că starea de veghe este un vis"[589], a explicat profesorul spiritual indian Ramana Maharshi. În acest sens, cei treziți spiritual pot fi descriși ca fiind cei mai buni visători lucizi. „Aflat într-o stare de realitate supremă, înțeleptul este martor detașat la celelalte trei stări — trezirea, visarea

și somnul fără vise —, ca imagini suprapuse peste realitate. Pentru înțelept, toate cele trei stări sunt la fel de ireale. Majoritatea oamenilor nu pot înțelege acest lucru, deoarece, pentru ei, standardul realității este starea de veghe, în timp ce, pentru înțelept, standardul este realitatea în sine", a mai spus Maharshi.

Prezența pe termen lung a viselor în viața noastră

În ciuda numeroaselor studii științifice care demonstrează cât de importante sunt visele, părerea dominantă în cultura noastră este că nu sunt chiar vitale. „Vedem visele așa cum vedem stelele", mi-a spus Rubin Naiman. „Ele apar noaptea și sunt, cu siguranță, magnifice, dar prea departe pentru a avea vreo relevanță în viața reală, când ne trezim. Nu punem mare preț nici pe pierderea viselor."[590]

Lucrurile nu au stat însă întotdeauna așa. De-a lungul istoriei, visele au fost în centrul religiilor și al practicilor spirituale antice, tratate ca o parte specială și sacră a ceea ce suntem. După cum explica Robert Moss în *Istoria secretă a visului**: „Printre oamenii obișnuiți, precum și în palatele regale, în cea mai mare parte a istoriei, visul nu a fost niciodată separat de alte moduri de citire a limbajului semnelor vieții... În lumea antică, visarea era «o viziune nocturnă a zeilor», care se puteau arăta sub diferite forme"[591]

Conform multor tradiții, întreaga noastră existență a apărut datorită visului unui creator. „Una dintre cele mai

* Robert Moss, *Istoria secretă a visului,* trad. Ana Maria Ștefănescu, Editura Nemira, București, 2016. (*N. trad.*)

mari legende hinduse este a lui Vișnu, care a visat universul. Suntem cu toții parte din visul lui Vișnu... Vedem visul lumii venind din Vișnu sub forma unui lotus care îi crește din buric"[592], a povestit expertul în mitologie Joseph Campbell.

La fel ca multe alte societăți antice, egiptenii s-au angajat într-o practică numită incubarea viselor, în care cineva dormea într-un templu sau într-un alt loc sacru pentru a primi îndrumări divine, înțelepciune, înțelegere sau vindecare prin vise.[593] În Grecia antică, pelerinii obișnuiau să meargă pe jos la templele lui Asclepios, zeul tămăduirii.[594] După ritualuri de purificare și de sacrificiu, ei se culcau în părțile considerate sacre ale templului, în speranța că zeul le va trimite vise care să-i vindece. Dimineața, preoții interpretau visele și le traduceau în recomandări de tratament.

Practica incubării viselor este la fel de veche ca și cultura însăși și poate fi observată inclusiv în picturile paleolitice din peșterile din Europa. „Se pare că toate culturile și tradițiile religioase din lume — de la budiștii tibetani și amerindienii din prerie, până la aborigenii australieni și musulmanii sufiți — și-au dezvoltat propriile metode și tehnici"[595], mi-a dezvăluit Kelly Bulkeley, cercetător în domeniul viselor. Incubarea viselor a fost practicată la scară largă și în dinastiile Ming și Qing din China și din Japonia antică.[596]

Astăzi, pentru prima dată, concluziile științifice validează vechea teorie privind importanța viselor. Aceste povești despre vise — fragile, adesea contradictorii și absurde, fără început, mijloc și sfârșit — pot conține semințele unor mistere profunde; simțul de zi cu zi al timpului este pierdut

și sunt dezvăluite ferestre către alte lumi. După cum scria Carl Jung: „În cercetările mele, am tot descoperit că imaginile și ideile pe care le conțin visele nu pot fi explicate doar din punctul de vedere al memoriei. Ele exprimă noi gânduri care nu au atins încă pragul conștiinței... Nimeni nu pune la îndoială importanța experienței conștiente. De ce ar trebui să punem sub semnul întrebării importanța întâmplărilor inconștiente? Ele aparțin, de asemenea, vieții umane și reprezintă o parte din ea mai mult decât orice eveniment al zilei... Inovațiile mari nu vin niciodată de sus, ci de jos. La fel cum copacii nu cresc niciodată din cer spre pământ, ci din pământ spre cer, deși semințele lor au căzut de sus."[597]

Când visele ne schimbă viața

În timpul lucrului la volumul de față, curioasă în privința experiențelor legate de vise ale celor din jur, i-am rugat pe prietenii de pe Twitter și de pe Facebook să-mi trimită povești despre momentele din viața lor când visele au fost deosebit de importante sau de utile. Am fost surprinsă de potopul de mesaje pe care l-am primit. Ceea ce urmează sunt doar câteva exemple.

Sandra Shpilberg este director în domeniul biotehnologiei în Palo Alto, California. Ea crede că un vis a ajutat-o să-și salveze căsnicia. „Eram căsătoriți de 14 ani, cu doi copii minunați, dar existau fisuri în fundația relației noastre", mi-a scris ea. „În viața mea conștientă, depuneam toate eforturile pentru a încerca să înțeleg aceste fisuri, să le măsor, să le analizez și să încerc să le repar."[598] În visul ei, însă, totul era diferit: „Visul avea o nuanță galben-portocalie de răsărit de soare, de energie nouă, de viață nouă."

Și visul acesta era la mare distanță de toate analizele pe care le făcuse în timp ce era trează. „Când m-am trezit, am înțeles că mi-a lipsit o înțelegere de perspectivă", a scris ea. „Da, au existat fisuri în fundația relației noastre, dar devenisem acum parte dintr-o unitate mai mare — familia. Și acea familie era funcțională, fericită, era ca un răsărit de soare. Visul mi-a ajutat conștiința să nu se mai concentreze asupra fisurilor și să înceapă să vadă frumosul răsărit de soare din viața mea."

Scriitoarea Elizabeth Kirk, din Los Angeles, a visat un tsunami gigantic care a aruncat-o din barcă direct în ocean. „Odată ajunsă sub apă, am atins fundul și am respirat adânc, mi-a scris ea. Am descoperit că pot să respir perfect sub apă, îmi amintesc că m-am gândit «ce cadou grozav!» și am înotat mai departe."[599] Pentru ea, acel tsunami reprezenta haosul din viața ei. „Și «super-puterea» mea îmi amintea că am deja toată tăria de care aveam nevoie să depășesc, să cuceresc sau, în cele din urmă, să permit circumstanțelor să mă transforme în ceva măreț. Nu numai că am supraviețuit, dar am ieșit de acolo mai puternică."

David H. mi-a scris că mai multe vise l-au ajutat să renunțe la droguri și alcool. Odată a visat că este prins într-un uragan, altădată într-o tornadă, iar a treia oară stătea sub o cascadă din apropiere, unde se drogase de mai multe ori cu prietenii: „Era o prăpastie alunecoasă și abruptă, în care pământul se prăvălise, iar forța apei care cădea peste stâncă săpase o groapă mare cu vârtejuri. Unul după altul, prietenii mei s-au strecurat în apă și eu i-am urmat. Mi-era teamă, dar am devenit terifiat de-a dreptul când mi-am dat seama că în apă erau aligatori sau crocodili, iar unul

m-a prins de picior și m-a tras la fund. M-am eliberat și m-am întors la suprafață pe marginea de care reușisem să mă prind. În momentul acela mi-a fost clar ca lumina zilei că există un conflict între a fi în siguranță și a mă expune riscului ca să îmi ajut prietenii. În tot acest timp, vedeam că ei nu încercau să se ajute singuri. Vedeam cum vor să se lase pur și simplu sfâșiați de fiare și mă simțeam vinovat că nu vreau să merg cu ei. Dar, în același timp, voiam să mă salvez. Nu-mi amintesc cum se încheie visul, dar cred că m-am trezit înțelegând altfel lucrurile."[600] Acest vis a declanșat procesul în urma căruia David a fost salvat. „Chiar și astăzi cred că o parte mai profundă a mea (unii îi spun Dumnezeu) mi-a vorbit prin vise", mi-a scris David.

> Visele, se știe, sunt ceva extrem de ciudat: un lucru îți apare cu o claritate cutremurătoare, cu o precizie de filigran a detaliilor, iar peste altul sari, parcă fără să-l observi deloc, cum se întâmplă, de pildă, cu spațiul și cu timpul. Visele, se pare, nu sunt suscitate de rațiune, ci de dorință, nu de cap, ci de inimă, și totuși, câte lucruri complicate n-a făcut uneori rațiunea mea în vis!
>
> F.M. Dostoievski, *Visul unui om ridicol**[601]

Linda Jacobsen, directorul programului *Engleza ca limbă secundară* într-un district școlar din Missouri, mi-a povestit că un vis insistent i-a salvat viața. La câteva luni după ce a dat naștere celui de-al treilea copil, a fost doborâtă de ceea ce credea că este gripă. „În noaptea aceea, o voce m-a trezit, spunând: «Linda, trezește-te! Trebuie să suni la 112. Vei muri»"[602], și-a amintit ea. S-a uitat la soțul ei, dar

* F.M. Dostoievski, „Visul unui om ridicol. Povestire fantastică", în *Jurnal de scriitor,* trad. Adriana Nicoară, Marina Vraciu, Leonte Ivanov și Emil Iordache, Editura Polirom, Iași, 2008, p. 6. (*N. trad.*)

el dormea profund. S-a culcat iar, dar curând a fost trezită de aceeași voce care îi spunea același lucru. „M-am ridicat din nou, nervoasă, și l-am bătut pe umăr pe soțul meu, care încă dormea", mi-a mai scris Linda. „Nici nu s-a clintit și a continuat să sforăie. Am stat acolo, întrebându-mă ce se întâmplă." Dar de data aceasta nu s-a mai culcat la loc. „Nu-mi amintesc exact ce m-a făcut să iau telefonul și să sun la 112, dar am făcut-o. I-am și amenințat că îi ia mama naibii dacă pornesc sirenele când vin și îmi trezesc copiii." Se pare că i se rupsese apendicele și, dacă n-ar fi sunat la 112, ar fi murit. „Vocea pe care am auzit-o nu era a cuiva pe care-l puteam identifica. De multe ori, mă întreb dacă subconștientul meu m-a implorat să primesc ajutor, dar prefer să cred că niște îngeri păzitori care erau în tură au intervenit în felul lor pentru a evita pierderea unei soții iubitoare și mame a trei copii mici", mi-a mai scris Linda.

Ron Hulnick, președintele Universității din Santa Monica, mi-a povestit despre un vis deosebit de important pe care l-a avut în urmă cu câțiva ani: „Aveam o întrebare în minte: «Ce ar fi viața dacă aș îndrăzni să trăiesc mai mult dintr-o perspectivă spirituală?». Și iată visul pe care l-am avut: conduceam cu viteză normală de-a lungul unui drum rutier cu două benzi din New Mexico și, dintr-odată, mașina mea s-a abătut de pe șosea direct în deșert. Am încercat să recâștig controlul asupra volanului, dar trebuia să evit niște cactuși uriași. Eram conștient că mașina merge tot mai repede, așa că am călcat frâna. Pedala a coborât până la fund — nu aveam frâne —, iar mașina mergea tot mai repede. Goneam ca un nebun în jurul plantelor de cactus când, deodată, mecanismul de direcție nu a mai funcționat. Mașina a prins mai multă viteză și mi-a devenit imposibil să o controlez. Apoi, am observat

că, indiferent ce făceam, mașina se îndrepta singură, chiar dacă mergea cu viteză. Atunci am respirat adânc, m-am relaxat și m-am bucurat de plimbare. Pentru mine, mesajul metaforic al visului a fost acela de a renunța la iluzia controlului și a învăța să trăiesc cu mai multă încredere în armonie și în planul spiritual care se desfășura în viața mea."[603]

Puterea viselor — și de ce ar trebui să le notăm

Cei care și-au integrat visele în viața de zi cu zi au descoperit că „lumea de dincolo" a somnului a devenit mai reală — ceva ce trebuie primit, nu respins. Pentru mine, este mai mult decât a te simți revigorat. Există, de asemenea, un sentiment de libertate care vine din detașarea de luptele zilnice, succese, eșecuri și iluzii. Fiica mea, Isabella, are un vis recurent care ilustrează perfect acest lucru. În vis, ea este un indicator rutier de stop și îi obligă pe oameni să se oprească pentru câteva momente înainte de a-și vedea de treburile lor. În loc să se evapore dimineața, visul capătă o nouă relevanță când Isabella se gândește la el în timpul zilei. Visul îi amintește să ia o pauză, să reflecteze și să se gândească la scopul mai important pe care îl are în viață.

Există câțiva pași simpli pe care îi putem face înainte de a merge la culcare pentru a readuce visele în centrul vieții noastre și a simți în mod direct de ce sunt atât de importante. După ce ne punem deoparte gadgeturile, ne detașăm și lăsăm în urmă evenimentele petrecute de-a lungul zilei, putem să învățăm din practicile templelor antice și să realizăm o versiune modernă a incubării viselor. Synesius din Cyrene, un episcop grec care a trăit în jurul anului 400,

numea visele „oracole", mereu gata să devină „consilierul nostru tăcut".[604] Și incubarea viselor este un proces de pregătire a conștiinței pentru a primi îndrumări de la consilierii noștri interni. Poate fi vorba de decizii de viață importante, dar și de orice lucru în legătură cu care avem nevoie de mai multă claritate și înțelepciune, oricât de banal ar părea acel lucru.

Îmi place modul în care Muzeul Rubin, din New York, care găzduiește artă asiatică, integrează incubarea viselor în viața noastră modernă.[605] Acesta organizează un „Dream-Over" anual, în cadrul căruia participanții petrec noaptea dormind printre lucrările de artă. Un profesor budist tibetan conduce o discuție despre semnificația viselor în cultura tibetană, iar dimineața, „colectorii de vise" încep o conversație despre ce a visat fiecare.

Desigur, cadrele didactice tibetane budiste și lucrările de artă inspiraționale nu sunt mereu necesare pentru procesul de incubare a viselor. Am întrebat-o pe Mary Hulnick, Șefa departamentului de creație de la Universitatea din Santa Monica, care predă incubarea viselor ca parte a cursului de psihologie spirituală, ce pași trebuie făcuți pentru a facilita procesul. Ea a sugerat să ne punem aceste întrebări-cheie înainte de a merge la culcare:

„În ce domeniu al vieții ai vrea să primești îndrumări? La ce întrebare vrei să afli răspuns? Formulează întrebarea cu atenție și precizie, noteaz-o și concentrează-te asupra ei, pe măsură ce închizi ochii și te cufunzi în somn. Din moment ce limbajul viselor este metaforic și simbolic, cere ca răspunsul la întrebare să fie dat într-un mod pe care să-l recunoști și să-l înțelegi. Stabilește-ți intenția de a-ți aminti visele. Apoi mergi la culcare. Când te trezești,

și acest lucru este foarte important, rămâi în totalitate nemișcat — nu te mișca. Acest lucru îți permite un acces mai mare la vise și îți vei aminti mai bine ce ai visat. Odată ce ai visul în siguranță în minte, primul pas este să iei un pix și o hârtie și să începi să scrii orice vise sau părți din vise îți amintești. Uneori, vei avea și îți vei aminti un vis chiar în prima noapte în care îți vei pune întrebări despre incubarea viselor. Alteori, vei constata că trebuie să adresezi aceeași întrebare mai multe nopți la rând. Te încurajez să fii răbdător și să nu pui presiune pe tine însuți pentru a primi un vis."[606]

De la micul dejun pe tot parcursul zilei
Acasă printre prieteni stau,
Dar în fiecare noapte plec în străinătate,
Departe, în țara lui Nod.
Singur trebuie să plec,...
Singur doar pe lângă râuri
Urc pe munți de vise,
Care-mi ascund lucruri ciudate...
Degeaba încerc să-mi găsesc calea,
Nu pot să mă întorc niciodată ziua,
Nici nu-mi pot aminti totul clar,
Ciudata muzică pe care o aud.

Robert Louis Stevenson, „The Land of Nod"[607]

Când mă trezesc în mijlocul nopții, chiar dacă nu am cerut îndrumări specifice în niciun domeniu al vieții, scriu tot ce îmi amintesc din vise cu un stilou care are o lanternă atașată. Am descoperit că, atunci când nu aprind lampa pe noptieră, este mai ușor să nu-mi pierd firul viselor. (Și dacă nu dormi singur, eviți să-ți trezești partenerul.) Când te trezești dimineața, dacă vrei să-ți amintești visele, nu-ți aprinde telefonul mobil din momentul în care

deschizi ochii și evită să te lași inundat de știri, mesaje și e-mailuri. Înainte de a pătrunde în lumea de afară, un moment de pauză și o respirație profundă te pot ajuta să îți amintești mai multe vise și să reiei călătoriile făcute în lumea lor magică. Pe măsură ce învățăm să recunoaștem semnificațiile ascunse de sub suprafața cotidiană, este mai ușor să ascultăm șoaptele interioare care tind să se înece în haosul vieții noastre conștiente.

Chiar dacă îți amintești o singură imagine sau un singur cuvânt, nu uita să le notezi. Dacă te trezești și ai doar o impresie vagă despre un sentiment, scrie-o pe o foaie de hârtie: „M-am trezit simțindu-mă puțin trist, anxios sau entuziasmat." Chiar dacă te trezești și nu ții minte nimic, notează și asta: „În dimineața asta nu îmi amintesc nimic." Am constatat că însuși actul de a scrie mi-a încurajat subconștientul să acorde atenție viselor și să-și amintească mai mult — sau cel puțin să-și amintească ceva — în ziua următoare.

Indiferent cât de mult ridicăm vălul care acoperă visele, indiferent câte noi studii și descoperiri ne apropie de înțelegerea lor, misterul rămâne. Ambiguitatea face parte din frumusețea lor. Visele noastre sunt, și întotdeauna vor fi, o poartă spre altă lume, o călătorie atemporală spre alte dimensiuni interioare.

PARTEA A II-A

Pe calea cea bună

CAPITOLUL 7

Cum să stăpânești arta somnului

[...] SFÂNTUL SOMN,
Ce leagă încurcatul scul al grijei;
El, moartea vieții fiecărei zile
Și baia muncii trudnice, balsamul
Rănitei inimi, cel d'al doilea chip
Al marei Firi și felul mai de seamă
Pe-ospățul vieții!

William Shakespeare, *Macbeth*[608]

Deci, ce facem de-acum încolo? Am văzut importanța imensă a somnului în viața noastră, precum și dovezile științifice legate de beneficiile lui. De pe autostrăzi până la pistele de atletism, de la oameni care dețin puterea la spitale și școli, suntem conștienți acum de pericolele la care ne expunem când nu dormim suficient. Dar cum facem pasul de la conștientizare la acțiune? Cum integrăm aceste cunoștințe în viața noastră? Nu este ușor, chiar dacă știm ce ar trebui să facem. „Cred că toată lumea conștientizează pericolele privării de somn", mi-a spus dr. Willis H. Tsai,

---

* William Shakespeare, *Opere alese*, trad. Ion Vinea, Editura Cultura Națională București, 1922, p. 40. (*N. trad.*)

de la Universitatea din Calgary. „Problema stă în execuție. E ca și cum ai mânca la un restaurant fast-food. Știi că nu e bine pentru tine, dar o faci oricum."[609] Obiceiurile noastre de somn sunt la fel de nesănătoase, dar cum putem să ne oprim din „a face asta oricum"? Care sunt primii pași pe care îi putem face pentru ne schimba stilul de viață?

Într-un studiu privind ce îi ajută pe bebeluși să facă primii pași, cercetătorii au descoperit că pe lângă înălțime, dezvoltarea creierului sau alte variabile, ceea ce face diferența este cât de mult timp petrec copiii încercând să meargă. Așa cum a scris Daniel Coyle în *Codul talentului**, „pașii copiilor** sunt calea regală către pricepere", iar acest lucru este la fel de adevărat pentru somn ca și pentru orice alt obicei.[610]

Bineînțeles, nu este vorba doar de timp, ci și de modul în care ne răspundem nouă înșine când încercăm. „Când un copil învață să meargă sau să vorbească, îl încurajăm și îl lăudăm pentru fiecare progres, indiferent cât de mic, pe care îl face. Copilul radiază de bucurie și este nerăbdător să continue progresul. Așa te încurajezi și tu când înveți ceva nou? Sau înveți mai greu pentru că îți spui că ești prost, stângace sau chiar un «eșec»?"[611], și-a întrebat cititorii Louise Hay, autoarea cărții *Poți să-ți vindeci viața**** Pentru aceia dintre noi care au neglijat somnul, reintroducerea lui în viața noastră este similară cu învățarea unei

* Daniel Coyle, *Codul talentului*, trad. Constantin Dumitru-Pălcuș, Lifestyle Publishing, București, 2013. (*N. trad.*)

** În original *baby steps*, expresie care desemnează și primii pași pe care îi face cineva pentru a progresa spre atingerea unui scop. (*N. trad.*)

*** Louise Hay, *Poți să-ți vindeci viața*, trad. Cristian Hanu, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2010. (*N. trad.*)

noi abilități. Cheia succesului va fi practica și încrederea în noi înșine pe tot parcursul acestui drum.

Bineînțeles, nu ne putem schimba de pe o zi pe alta toate obiceiurile care dăunează somnului. La fel ca în cazul oricărui alt obicei autodistructiv, o schimbare de durată necesită măsuri mici, dar zilnice, către ceea ce ne dorim. Pașii care vor da rezultat pentru fiecare dintre noi sunt unici. Este posibil să fim nevoiți să încercăm diferite practici și ritualuri până să nimerim combinația potrivită.

La fel cum o zi bună începe în noaptea de dinainte, felul în care facem față stresului de peste zi ne arată cum vom dormi noaptea. Iată ce spunea Marcus Aurelius: „Nu fi tulburat mai mult decât trebuie. Prezența necurmată a armoniei în viață te va ajuta să o stăpânești perfect."[612] Treptat, vom putea transforma relaxarea în ceva la fel de familiar pentru corpul și mințile noastre ca stresul de zi cu zi. Asta ne va ajuta să nu ne mai trezim în creierii nopții prinși în bucla continuă a minții, reluând obsesiv trecutul sau îngrijorându-ne cu privire la viitor.

> Când ne trezim luni dimineața și ne gândim la diferitele obstacole pe care trebuie să le depășim în acea zi, ne simțim imediat supărați, plictisiți și deranjați. Când, de fapt, în acea clipă doar stăm întinși în pat.
>
> Alan Watts, *The Philosophies of Asia*[613]

După cum ne reamintește psihologul Neil Fiore, majoritatea grijilor nu ne fac bine: „Activăm o reacție de stres pentru a face față unor pericole care încă nu s-au concretizat. Este similar cu a trage alarma pentru un incendiu de acum douăzeci de ani sau a ne teme de un incendiu care poate avea loc anul viitor. Ar fi incorect față de

departamentul de pompieri să îi folosim greșit timpul și energia pentru a răspunde la o astfel de alarmă. La fel de nedrept este și să-i cerem corpului să răspundă continuu amenințărilor de pericol din cauza unor evenimente care nu pot fi rezolvate în prezent."[614]

Să stăm întinși în pat și să creăm incendii imaginare este, într-adevăr, unul dintre cele mai epuizante lucruri pe care le putem face. În această secțiune, vei găsi pași — mai mari, dar și mai mici — pe care îi poți face pentru a te elibera de griji și de energia negativă, ca să poți adormi. Vei găsi o cale către un somn mai odihnitor, urmărind progresele științifice, propunerile politice, întâmplările și strădaniile mele personale, precum și sfaturile unor experți sau oameni obișnuiți. De asemenea, vei găsi sugestii despre cum ar putea companiile să îi sprijine mai eficient pe angajați și despre schimbările politice care pot accelera revoluția somnului. Cel mai bun mod de a începe schimbarea este să mergem direct la sursă, locul unde se formează multe dintre obiceiurile noastre legate de somn — în familie.

Primii noștri profesori de somn

În ultimii ani, s-a acordat o atenție deosebită nutriției în familie și a devenit evident că este mai ușor să avem obiceiuri sănătoase dacă suntem înconjurați de oameni care fac același lucru. De aceea, după cum scria autorul Tom Rath, „trebuie să considerăm din nou somnul o valoare centrală a familiei".[615]

Când eram copil, mama stătea adesea toată noaptea să gătească, să citească și să organizeze diverse lucruri. Când comentam, ne explica mie și surorii mele, Agapi, că este mai creativă și mai productivă când toată lumea

merge la culcare. Ani mai târziu, când am locuit din nou împreună, deseori stătea trează toată noaptea și abia după ce le pregătea fetițelor mele micul dejun, mergea și ea să doarmă. Când nepoatele ei se întorceau acasă de la școală, după-amiaza târziu, Agapi și cu mine ne spuneam una alteia: „Draga mea, trezește-o pe mama, au ajuns fetele acasă." Viața multor bunici se învârte în jurul nepoților, dar probabil doar mama a mers atât de departe, adaptându-și întregul ritm circadian după ei!

Agapi a copiat obiceiurile legate de somn ale mamei, deși, din fericire, nu a dus lucrurile la extrem. În cea mai mare parte a vieții, și ea stătea trează până târziu ca să facă diverse lucruri pe care le avea pe listă. Bineînțeles, adesea se trezea obosită. „Dar când venea noaptea, mintea mea era pe deplin vigilentă, pregătită să muncească"[616], mi-a povestit ea. Cu câțiva ani în urmă, când am început să vorbesc despre importanța somnului și să-i trimit articole și studii, Agapi a meditat asupra obiceiului ei și a făcut și unele schimbări. Dar, așa cum se întâmplă în cazul celor mai mulți dintre noi, progresul ei nu a fost liniar. „Nu a fost întotdeauna punct ochit, punct lovit. Adesea mă întorceam plină de energie după o noapte în oraș cu prietenii și îmi aminteam că trebuie să răspund la e-mailuri și să duc la bun sfârșit diverse lucruri", mi-a mărturisit ea.

Ulterior, și-a dat seama că ceea ce considera a fi o perioadă de mare productivitate era, de fapt, chiar opusul acesteia: „Aproape la fel cum un părinte îi dă lecții copilului, trebuia să-mi spun singură: «Dragă, e timpul să pui telefonul jos. Vom bea o ceașcă de ceai și vom face baie»." Apoi, a progresat de la a-și pune telefonul jos la a-și muta toate dispozitivele din dormitor. În loc să se uite la televizor în pat, a început să-și înregistreze emisiunile preferate care

se difuzau noaptea târziu. În cele din urmă, și-a creat o nouă rutină doar a ei — așa cum toți trebuie să facem — și a învățat să nu se mai judece aspru când o lua iar pe arătură. Fiind o persoană care se culcă în mod natural noaptea târziu, Agapi crede că este important să ai un sistem de sprijin. „Noi, păsările de noapte, avem nevoie de propria gașcă de experți în somn dacă vrem să ne schimbăm obiceiurile", mi-a explicat ea.

Pentru majoritatea oamenilor, gașca de experți în somn aflată cel mai la îndemână este chiar familia. Unul dintre primii pași în promovarea bunelor obiceiuri legate de somn este schimbarea felului în care vorbim despre acesta. În multe familii, somnul este o formă de pedepsire a copiilor: „Dacă nu-ți mănânci legumele la cină, vei merge direct la culcare!" Copiii sunt învățați de mici că somnul este ceva de evitat pe cât posibil — o sabie a lui Damocles atârnată deasupra capului în fiecare noapte —, ceva care le răpește joaca și distracția. Ce mesaj îngrozitor le transmitem! Nu prea îi ajutăm pe cei mici să vadă beneficiile somnului. Trebuie să le spunem că este o parte vitală din viața lor, care le furnizează *capacitatea* de a se juca și de a se distra. Trebuie să-i învățăm obiceiuri sănătoase legate de somn, inclusiv cum să doarmă după-amiaza și cum să facă tranziția către culcare, ceea ce îi va ajuta toată viața.

Cât e de-ajuns?

Universală și extrem de populară, există o întrebare despre somn care le pune capăt tuturor celorlalte: Cât de mult ar trebui să dormim? În 2015, experții Academiei Americane de Medicină a Somnului și ai Societății pentru Cercetarea Somnului au examinat mii de articole științifice și au

stabilit că, în cazul indivizilor cu vârste cuprinse între optsprezece și șaizeci de ani... (atenție maximă, te rog!), un *minimum* de șapte ore de somn pe noapte este esențial pentru o stare de sănătate bună.[617] Și, din moment ce vârsta este un factor determinant pentru cât de mult somn avem nevoie, Fundația Națională pentru Somn a împărțit somnul pe categorii:

Nou-născuți (0-3 luni):	14-17 ore
Bebeluși (4-11 luni):	12-15 ore
Copii mici (1-2 ani):	11-14 ore
Preșcolari (3-5 ani):	10-13 ore
Școlari (6-13 ani):	9-11 ore
Adolescenți (14-17 ani):	8-10 ore
Tineri adulți (18-25 ani):	7-9 ore
Adulți (26-64 ani):	7-9 ore
Vârstnici (peste 65 de ani):	7-8 ore[618]

(Sunt nevoită să subliniez că nu există nicio categorie intitulată „bărbat macho superimportant și superocupat: 3-5 ore". Cu toate acestea, mulți dintre noi știu oameni de toate vârstele care insistă să se plaseze în această categorie — și majoritatea, inclusiv eu, au fost genul acesta de persoană.)

Nani, nani, puișor... Copiii și somnul

„Somnul este principala activitate a creierului în timpul dezvoltării timpurii", a explicat dr. Harvey Karp, medic pediatru specializat în dezvoltarea copilului și autorul cărții *Cel mai fericit bebeluș din lume** „Nou-născuții cu somn precar devin copii privați de somn. Lipsa de

* Harvey Karp, *Cel mai fericit bebeluș din lume*, trad. Cornelia Dumitru, Editura Litera, București, 2017. (*N. trad.*)

somn afectează abilitatea copilului de a învăța, starea lui emoțională (schimbări de dispoziție, anxietate, depresie, hiperactivitate și alte probleme comportamentale) și duce chiar și la diverse probleme de sănătate precum infecțiile, tensiunea arterială și obezitatea"[619], este de părere specialistul. La capătul unui studiu pe termen lung încheiat în aprilie 2015, cercetătorii din Norvegia au ajuns la această concluzie: copiii mici care dormeau constant mai puțin de zece ore pe noapte urmau să dezvolte probleme emoționale și comportamentale până la vârsta de cinci ani.[620]

Predictorii cei mai importanți ai somnului copiilor sunt educația părinților (părinții mai educați au copii mai odihniți)[621] și, conform unui sondaj realizat în 2014 de Fundația Națională pentru Somn și intitulat „Somn în familia modernă", regulile pe care familia le are cu privire la consumul de cofeină, numărul de ore pe care copiii le petrec în fața televizorului și dacă membrii ei utilizează dispozitive electronice în dormitoare pe timp de noapte.[622] Bineînțeles, somnul unei familii este adesea afectat de felul în care doarme fiecare membru al ei.

Puține sunt întrebările care alimentează o dezbatere mai aprinsă — sau un număr masiv de postări și comentarii pe bloguri de parenting (luați ca exemplu secțiunea *Parents* de pe *HuffPost*) — decât felul în care ar trebui să ne ocupăm de somnul copiilor noștri. Ce a funcționat pentru mine a fost să o țin pe Christina în patul meu sau într-un pătuț lângă, din momentul în care s-a născut. Astfel, când se trezea, puteam să îi dau imediat să mănânce. Dar, indiferent de metoda stabilită de fiecare, este extrem de important să ai un mic grup de sprijin în primele luni după nașterea bebelușului.

În afară de Michael, care era un tată foarte implicat, am fost binecuvântată să o am pe mama mea, o yaya* grecoaică supremă, care a locuit în acea perioadă cu noi. Ea avea în mod regulat grijă de Christina (și mai târziu de Isabella), oferindu-mi șansa de a beneficia de somnul de care aveam mare nevoie. Am rămas însărcinată cu Isabella în timp ce încă o alăptam pe Christina (apropo, alertă de planificare a nașterii: nu-i crede pe cei care îți spun că asta nu se poate întâmpla). Până să se nască Isabella, sora ei avea deja un program de somn regulat, iar yaya mă putea ajuta cu mezina. A fost o adevărată binecuvântare, pentru că Isabella era bebeluș, iar Christina, un copil de doi ani, așa că aveau programe de somn foarte diferite.

Oricât de controversat este pe blogurile de parenting, dormitul cu copilul a fost ceva obișnuit de-a lungul istoriei și rămâne așa până în prezent, în multe părți ale lumii. În țările dezvoltate, mulți cred că somnul lângă copil îl împiedică să devină independent. Alții, însă, consideră somnul o parte a „atașamentului de părinte".[623] Inventat de dr. William Sears, termenul se referă la o legătură emoțională puternică între părinți și copii, care îi ajută pe cei mici să devină mai siguri pe ei din punct de vedere emoțional și mai puțin susceptibili să dezvolte probleme de comportament.

Obiceiul de a împărți patul cu copiii a revenit la modă în ultimii ani. De exemplu, Angelina Jolie și Brad Pitt sunt mari susținători a ceea ce numesc „somn în familie", așa încât au construit un pat imens, pe comandă, în care să le încapă toți copiii. „Toți se aruncă în patul nostru", a povestit Jolie. „Am făcut și cearșafuri pe comandă. Când aveam

* În greacă, bunică, „buni" (*N. trad.*)

doi copii, patul de aproape trei metri era extraordinar... Acum, la șase, este prea mic. În cele din urmă, tragem canapelele laterale. Ne gândim să construim o cameră doar pentru somnul în familie."[624]

Dincolo de legătura emoțională, James McKenna, expert în somnul mamei cu bebelușul și profesor la Universitatea din Notre Dame, mi-a explicat că un copil se naște cu doar 25 la sută din volumul creierului adult. De aceea, „sistemele sale fiziologice nu pot funcționa optim fără contactul cu trupul mamei, care continuă să regleze nevoile copilului la fel ca în timpul sarcinii".[625]

McKenna mi-a prezentat și cum interacționează bebelușul și mama în timpul somnului: „Respirația mamei și a copilului sunt reglate de prezența unuia lângă celălalt — sunetele produse de inspirație și expirație, ridicarea și coborârea pieptului. Acesta este încă un semnal care le reamintește copiilor să respire, un sistem sigur în caz că tranzițiile interne ale respirației bebelușului se estompează. Corpul mamei este singurul mediu la care copilul mic este deja adaptat."

Vise dulci, umbrar duios,
Peste pruncul meu frumos.
Vise dulci, din blând izvor,
Snop de lună, lucitor.

Tu, somn dulce, -n moale lână,
Fă-ți sprâncenele cunună,
Tu, somn dulce, îngerește,
Peste pruncul meu plutește.

William Blake, „Cântec de leagăn"*[626]

* William Blake, „Cântec de leagăn", trad. Cristina Tătaru, *Tribuna*, nr. 258, 1–15 iunie 2013, p. 2. (*N. trad.*)

Deși încurajează împărțirea camerei, Academia Americană de Pediatrie descurajează împărțirea patului, din cauza riscului de sufocare, provocată de un părinte care se rostogolește din greșeală peste bebeluș.[627] Indiferent dacă puneți copilul în pătuț sau îl țineți în pat cu voi, așa cum am făcut eu, trebuie luate măsuri de precauție. Pentru cei care aleg să doarmă cu copiii, iată câteva sfaturi de la dr. Karp: „Puteți reduce riscurile provocate de împărțirea patului cu copilul înfășându-l în scutec ca pe sărmăluță (pentru a reduce șansele să se rostogolească, să cadă sau să se lovească de perete), alăptându-l, evitând drogurile și alcoolul, îndepărtând pernele și păturile de pe pat și asigurându-vă că nimeni nu fumează în casă."[628]

Indiferent de felul în care doarme bebelușul, părinții vor porni pe drumul lipsei de somn. Într-un episod memorabil al serialului *I Love Lucy*, aceasta era atât de epuizată din cauză că avea grijă de nou-născutul ei, Little Ricky, încât a adormit cu capul aplecat peste pătuț.[629] După cum mulți părinți știu, nu este exagerare de dragul unui efect comic. Este o stare care în limba engleză poartă numele „creier de mămică" („mommy brain"), expresie care nu se limitează însă doar la mame. Stuart Heritage, reporter al ziarului *The Guardian*, a scris despre experiența sa ca proaspăt tătic: „Să fiu părinte m-a epuizat și m-a făcut obsedat de somn... Somnul a devenit automat locul în care mintea mea se retrage când nu are nimic altceva de făcut... Două nopți la rând petrecute la muncă până seara târziu mi-au aruncat pe apa sâmbetei echilibrul și m-au făcut să plutesc în derivă. După ce se termină o zi de lucru și după ce pregătesc cina, văd deja dublu."[630] Iar Stuart nu este singurul în această situație.

În 2014, un sondaj de opinie realizat pentru emisiunea *Today* a constatat că 54 la sută dintre părinții de

nou-născuți nu pot funcționa la capacitate maximă din cauza lipsei de somn.[631] Având în vedere efectele privării de somn, dr. Karp este de părere că părinții obosiți adoptă un tip de parenting „beat", cu implicații majore pentru sănătate.[632] „Multe studii arată că epuizarea este un declanșator al anxietății și al depresiei postpartum, care afectează o jumătate de milion până la un milion de noi mame în fiecare an (și mulți tați)", mi-a spus el. Ba mai mult, poate duce la stres în căsnicie, la neglijarea copiilor și chiar la accidente.

Mika Brzezinski, coprezentatoare a emisiunii *Morning Joe,* de la MSNBC, s-a trezit brusc la realitate, experiență pe care a descris-o în memoriile sale, publicate în 2010, *All Things at Once.*[633] Vedeta a povestit cum se grăbea disperată să ajungă la Urgențe cu fiica ei în vârstă de patru luni, care era conștientă, dar nu se mișca de la piept în jos. După ce mai mulți medici s-au înghesuit în jurul copilului, Mika a auzit cuvintele „leziuni ale măduvei spinării" și s-a prăbușit în lacrimi pe podeaua spitalului. Femeia a descris în continuare ce anume a dus la acel eveniment: obosită frântă, se împiedicase pe scări în timp ce își ținea în brațe fiica. În timp ce aștepta vești de la medici, Mika a început să-și reexamineze viața:

> Cum de am permis să devin atât de obosită, atât de epuizată la locul de muncă, încât să dau cu stângul în dreptul și să cad pe scările abrupte cu nou-născutul în brațe? Nu avea niciun sens — și totuși, eram acolo, așteptând un cuvânt despre cum va arăta de-acum înainte viața ei. Mă întrebam dacă va putea vreodată să se miște. Și toate astea pentru ce? O ambiție oarbă să fiu mereu prezentă pentru toți oamenii din jur? Să fiu o supermamă?[634]

Din fericire, fetița nu a avut nicio leziune a măduvei spinării, doar un femur rupt. Dar experiența a avut un efect de durată asupra lui Mika. „Încep să aud un mesaj nou. Acesta nu vine de la mama, bunica, nici de la vreun mentor care m-a ghidat în călătoria mea, ci din interior. De la mine. Un mesaj pe care încă mă străduiesc să îl aduc mereu în viața mea și a copiilor, până când vor ajunge la maturitate: luați-o ușor"[635], a povestit Mika. Aceasta este lecția pe care vrea să o transmită fiicelor sale. „Mergeți pe propriul drum. Concentrați-vă doar pe câte un lucru. Respirați. Munca voastră poate fi o mare parte din cine sunteți, dar nu trebuie să fie totul", a adăugat ea.

„Doamne, te rog, fă-o să doarmă toată noaptea!"

Acum, când știm câte ore de somn le sunt necesare bebelușilor noștri, cum putem să ne facem scumpele odoare (te rog, Doamne!) să doarmă toată noaptea? Părerile despre diferitele metodele de „pregătire pentru somn" pot fi și mai împărțite decât cele legate de locul în care doarme copilul. Un articol din *New York Times* cu titlul „Pregătirea de somn la opt săptămâni: Ai curaj?" a provocat aprigi controverse.[636] În timp ce unii susțin că bebelușii trebuie să plângă până nu mai pot și să se liniștească singuri, altora li se rupe sufletul de ei.[637] Experții sunt de acord că, așa cum a spus Kim West, autoarea cărții *Good Night, Sleep Tight*, „este important să alegi o metodă de pregătire pentru somn care să se alinieze cu filozofia și temperamentul copilului și să o faci în mod consecvent".[638]

Filozofia mea a fost să-mi iau copiii în brațe când plângeau și, odată ce au crescut, să le citesc povești la culcare. Dar, după cum aveam să aflu, acest lucru nu este chiar atât de

simplu dacă părintele care citește povestea de culcare este privat de somn. Fiicele mele râd adesea când îmi amintesc că le citeam cărți pentru a le adormi — în acei ani au evoluat de la Dr. Seuss la *Harry Potter* —, iar eu adormeam pe la mijlocul frazei („O oaie, două oi, trei oi…" și începeam să sforăi). „Mama începea să sară peste cuvinte și eram nevoită să o zgâlțâi puțin și să strig continuu: «Mami, trezește-te! Mami, trezește-te! Termină povestea!»" a povestit fiica mea mai mică, Isabella. (Bine că poveștile aveau efectul scontat măcar pentru unii dintre noi.) De asemenea, devenisem faimoasă pentru cum adormeam și în alte momente nepotrivite — în mașină cu un prieten (nu conduceam eu!), la cină și, desigur, în orice sală întunecată, la concerte sau la teatru. Zi orice loc îți trece prin minte, că sigur am adormit și acolo!

Autorul suedez Carl-Johan Forssén Ehrlin a folosit principii din psihologie pentru a scrie o carte care să-i ajute pe copii să adoarmă în doar câteva minute.[639] În timp ce citesc *Iepurașul care voia să adoarmă**, părinții sunt încurajați să tărăgăneze cuvintele și să caște frecvent. Autorul și-a descris cartea ca fiind „echivalentul verbal al legănatului unui bebeluș până când acesta adoarme" O mamă a povestit într-o recenzie de pe site-ul Amazon că versiunea audio a cărții a făcut minuni chiar și pentru ea: „M-am gândit să o ascult mai întâi ca să văd despre ce e vorba. Mi-am pus telefonul lângă pat și am dat drumul poveștii. Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că se făcuse dimineață."[640]

---

* Carl-Johan Forssén Ehrlin, *Iepurașul care voia să adoarmă*, trad. de Justina Bandol, Editura Litera, București, 2015. (*N. trad.*)

Să le dăm mămicilor și tăticilor angajați o pauză

Chiar și atunci când bebelușul începe să doarmă noaptea, diverse presiuni pot afecta somnul unei familii. Potrivit unui studiu, copiii mamelor care lucrează între douăzeci și patruzeci de ore pe săptămână nu dorm suficient.[641] Cercetarea a inclus mai ales mame cu venituri mici, dar în ziua de azi, mame de toate nivelurile salariale își cresc copiii în timp ce merg și la serviciu. În Statele Unite, aproximativ 70 la sută dintre mame sunt în câmpul muncii.[642] Totuși, doar trei state au legi care prevăd concediu parental plătit[643], în timp ce țări precum Suedia și Norvegia oferă patruzeci și, respectiv, treizeci și opt de săptămâni de concediu familial plătit.[644]

Legea privind familia și concediul medical*, semnată în 1993 de președintele Clinton, acordă douăsprezece săptămâni de concediu fără plată, dar numai pentru cei din sectorul public sau din companii cu mai mult de 50 de angajați.[645] Drept urmare, 40 la sută din forța de muncă americană este neeligibilă din start, iar aceasta nu include milioane de oameni care nu pot suporta povara financiară a timpului liber neplătit, chiar dacă sunt eligibili.[646] Forțați să jongleze între muncă și copii, părinții obosiți și lipsiți de somn simt deseori că trebuie să aleagă între locul de muncă și noua lor familie. Unele companii mari au preluat frâiele pentru a schimba această dinamică periculoasă. În 2015, Netflix a anunțat că va oferi concediu plătit nelimitat în divizia de streaming video pentru noii părinți în primul an de la nașterea sau adopția copilului.[647] Părinții pot alege să se întoarcă la serviciu cu normă întreagă sau

* În original, *Family and Medical Leave Act*, FMLA. (*N. trad.*)

cu jumătate de normă, sau să se întoarcă și să plece în funcție de ce este mai bine pentru familia lor.

Compania britanică de telecomunicații Vodafone oferă cel puțin șaisprezece săptămâni de concediu plătit noilor mame și le permite să lucreze treizeci de ore pe săptămână pentru următoarele șase luni, în care primesc plată integrală și aceleași beneficii.[648] Aceste politici vor crește probabil profitul companiilor Vodafone și Netflix, deoarece vor păstra mai mulți oameni talentați și vor cheltui mai puțini bani pentru recrutarea și instruirea noului personal — ca să nu mai vorbim de creșterea bunăstării angajaților și scăderea adiacentă a costurilor de îngrijire a sănătății.

Importanța sprijinirii părinților care muncesc se extinde și la alte aspecte ale sănătății. După cum mi-a spus dr. Clifford Saper, profesor de neurobiologie la Școala Medicală Harvard, „există o epidemie de obezitate și dovezi că lipsa de somn la tineri poate provoca intoleranță la glucoză și supraalimentare".[649] Cercetătorii de la Universitatea din Illinois au subliniat această conexiune, analizând legătura dintre cât de mult muncesc mamele și greutatea copiilor, precum și factorii de influență precum dieta, uitatul la televizor, obiceiurile legate de alimentație și somnul.[650] În mod surprinzător, singurul factor care a mediat efectiv această legătură a fost somnul. Copiii cu vârste între trei și cinci ani ale căror mame au lucrat cu normă întreagă dormeau mai puțin decât cei ale căror mame lucrau sub 20 de ore pe săptămână. În plus, aveau și valori mai mari ale indicelui de masă corporală (IMC). Numai 18 la sută dintre preșcolarii participanți la studiu aveau parte de suficient somn. Acesta este atât de important pentru multe aspecte ale vieții noastre, încât adesea ceea ce arată ca o

problemă diferită — inclusiv obezitatea infantilă — nu este, de fapt, o problemă de dietă, ci una legată de somn. Când mamele pleacă devreme la serviciu, copiii se trezesc devreme pentru a merge la grădiniță sau la școală. O veste bună este că fiecare oră suplimentară de somn pentru copiii participanți la studiu a fost asociată cu o scădere de aproape șapte la sută a indicelui de masă corporală la următoarea cântărire.

Lecția, desigur, nu este că femeile nu ar trebui să lucreze — acesta este un lucru firesc și cele mai multe mame lucrează în afara casei. Pe cât e de dificil, pe atât e de important să stabilim politici clare, cum ar fi concediul de familie plătit și accesul la grădinițe de calitate, la prețuri accesibile, care să permită tuturor să acorde prioritate somnului.

Clopoțelul de dimineață

Pentru mulți tineri, școlile au devenit zone de epuizare, unde, împreună cu istoria, matematica și știința, îi învățăm cele mai proaste obiceiuri ale culturii noastre corporatiste distructive. Dar, din fericire, multe școli din lumea întreagă reacționează la cele mai recente descoperiri științifice despre somn, făcând pași tot mai creativi pentru a restructura programul școlar astfel încât să îmbunătățească performanța academică și starea de bine generală.

În prezent, ora la care școlile publice își încep programul este, în medie, 8 dimineața.[651] Dar, în 2014, Academia Americană de Pediatrie a recomandat ca liceele să nu înceapă înainte de ora 8:30.[652] În prezent, doar 14 la sută dintre școli respectă acest obicei.[653] Când și cum începem ziua chiar contează, pregătind terenul pentru tot ce

urmează. Dacă adaugi activități extrașcolare în peisaj, de exemplu, un sport sau ședințele consiliului elevilor, poți observa cu ușurință de ce mulți liceeni par scoși direct din serialul *The Walking Dead*.

Când școlile fac schimbări, rezultatele sunt vizibile. În 2011, un studiu realizat de Institutul Tehnologic din Israel a constatat că studenții care au început cursurile la 8:30 au dormit aproape o oră mai mult și s-au descurcat mai bine la testele care măsurau nivelurile de atenție decât colegii care au început cursurile la 7:30.[654] În Marea Britanie, un liceu din North Tyneside a mutat ora de începere a cursurilor de la 8:50 la 10 dimineața și a constatat că notele obținute de elevi la teste s-au îmbunătățit semnificativ.[655] Și în anul școlar 2016–2017, aproape treizeci și două de mii de elevi din o sută de școli gimnaziale din Regatul Unit au luat parte la *Teensleep*, un experiment Oxford care studiază programul de începere a orelor.[656]

Mizele nu sunt doar academice. În 2015, Ministerul Educației din Japonia a efectuat primul său studiu privind obiceiurile de dormit ale elevilor și a constatat că 46 la sută dintre copiii care se culcau între 9 și 10 seara au spus că „se simt bine sau relativ bine în pielea lor", în timp ce numărul a scăzut la 30 la sută pentru cei care mergeau la culcare între 1 și 2 dimineața.[657]

Mary Carskadon, profesor la Universitatea Brown, a realizat, în 1998, împreună cu echipa pe care o conducea, un studiu privind orele de începere a cursurilor.[658] Oamenii de știință au urmărit adolescenți din clasa a IX-a, când intrau la cursuri la 8:25, și le-au urmat progresul până în clasa a zecea, când intrau la 7:20. Autorii studiului le-au înregistrat programul de somn, dar și vigilența din timpul zilei.

Când au fost evaluați la ora 8:30, jumătate dintre elevi au arătat ceea ce Carskadon descrie ca fiind „niveluri patologice de somnolență". Ei adormeau în numai trei minute și jumătate și treceau direct în somnul REM, un stil de somn specific pacienților cu narcolepsie. „Acest studiu a indicat că jumătate dintre elevii care începeau ziua așa devreme în clasa a X-a erau forțați să se trezească și să ajungă la școală într-un moment în care creierul lor — condus de sistemul de sincronizare circadiană și beneficiind de prea puțin somn — îi pregătea de somnul REM, nu pentru sala de clasă", mi-a explicat Carskadon.

Din fericire, unii factori de decizie politică sunt impresionați de astfel de statistici. În august 2015, New Jersey a adoptat o lege care impune Departamentului de Educație al statului să efectueze un studiu privind beneficiile pentru sănătate ale orelor mai târzii de începere a cursurilor și consecințelor privării de somn asupra performanțelor academice. [659]

În Singapore, un district școlar experimentează un nou tip de serviciu de autobuze, care, în loc să se umple cu patruzeci de copii, nu iau mai mult de patru odată și îi duc direct la școală, permițându-le celorlalți să doarmă mai mult. [660] Una dintre eleve, Sydney Tang, pleacă de acasă la 6:40 a.m. în loc de 5:55 a.m. „Era întotdeauna atât de obosită și de epuizată. Acum, însă, este mult mai odihnită", spune tatăl ei.

Deși școlile fac schimbări mici, rezultatele pot fi semnificative. Academia Deerfield, o școală tip internat din Massachusetts, a adoptat o serie de reforme pentru a îmbunătăți somnul elevilor, printre acestea aflându-se și începerea cursurilor cu treizeci și cinci de minute mai

târziu și reducerea activităților sportive și a temelor de la domiciliu cu 10 la sută. [661] Rezultatele au fost remarcabile. După cum relatează Associated Press, Deerfield a înregistrat „cu 20 la sută mai puține vizite la spital (într-un an cu epidemii de gripă), cu 17 la sută mai mulți studenți și-au făcut timp pentru un mic dejun cald, iar mediile au înregistrat o creștere record".

În afară de orele de începere a cursurilor, o modalitate prin care elevii își pot îmbunătăți obiceiurile legate de somn este să învețe în altă parte decât în pat. Optzeci și doi la sută dintre adolescenții britanici chestionați au spus că patul este locul în care au învățat cel mai des.[662] Din nefericire, acest lucru îi face să adoarmă mult mai greu când vine ora de culcare. „Știm că un pat bun este un loc confortabil, în care ne simțim bine, dar ar fi de preferat ca elevii să doarmă în el în loc să învețe. Este foarte important să asociem patul cu somnul", a explicat Lisa Artis, de la Consiliul pentru Somn din Marea Britanie.

După cum părinții din întreaga lume — inclusiv eu — și-au dat seama, adolescența va aduce întotdeauna cu sine lupte pentru independență. Dar cel puțin o parte din ceea ce considerăm că este o judecată greșită tipic adolescentină poate avea, de fapt, legătură cu somnul. „Nu este vorba doar de faptul că adolescenții nu dorm destul și sunt ciufuți a doua zi. Somnul le afectează într-adevăr capacitatea de a funcționa și de a lua decizii bune"[663], a comentat dr. Maida Chen, de la Spitalul de Copii din Seattle.

Cursuri de somn: revoluția somnului ajunge la facultate

Mare parte din actuala revoluție științifică a somnului s-a născut în facultăți și universități. Este firesc, deci, ca instituțiile noastre de învățământ superior să înceapă să pună în practică aceste principii pe care ni le furnizează. Este un mare pas înainte și o abatere de la trecut: de prea mult timp, colegiile și universitățile noastre au fost laboratoare nu doar pentru învățare, ci și pentru epuizare.

Această asociere a vieții studențești cu privarea de somn este adânc înrădăcinată în cultura noastră. Componentele definitorii ale vieții de student — presiunea de a fi performant și de a obține note bune, libertatea abia descoperită, dorința de a te integra în societate și distragerile digitale nesfârșite — nu sunt tocmai rețeta unui somn excelent. Mai ales atunci când adaugi și alte obiceiuri dăunătoare care au devenit o parte acceptată a vieții studențești, cum ar fi chefurile cu băuturi energizante și alcool.

Odată ce campusurile au început să conștientizeze importanța somnului, toate acestea încep să se schimbe — bine, poate nu și partea cu alcoolul. Un număr tot mai mare de facultăți încep să construiască o cultură care susține atât obiceiuri sănătoase legate de somn, cât și educarea studenților cu privire la ceea ce presupun acestea. UCLA, de exemplu, oferă educație în ce privește somnul prin programul „Săptămâna somnului".[664] Kendra Knudsen, care lucrează la inițiativa UCLA Mind Well, a descris problemele pe care le-a văzut în campus: „Există o mândrie ciudată la anumiți studenți atunci când fac noapte albă." În timpul „Săptămânii somnului", universitatea ține prelegeri

despre efectele privării de somn, oferă sesiuni de yoga, meditație și evaluări gratuite de cincisprezece minute.

Cursul „blestemat" de la prima oră a dimineții este cel de la care majoritatea studenților chiulesc instinctiv. Dar lucrurile se îmbunătățesc, pentru că, asemenea multor licee, facultățile mută și ele ora de începere a cursurilor. Universitatea Duke a scos din program orele de la 8 dimineața în 2004, primul curs începând de la 8:30.[665] Universitatea din Pennsylvania i-a urmat curând exemplul, în 2005, reducând numărul de cursuri care încep la 8 dimineața. „Am descoperit că, dacă le predăm la 8 dimineața, studenții nu sunt la fel de motivați ca la 9. Sunt mai atenți atunci când sunt mai treji", a explicat Richard Cyr, profesor de biologie.[666]

La Stanford, studenții de la cursul de psihologie studiază neuroștiința somnului și efectele fizice și mentale ale somnului.[667] În 2011, universitatea a început să privească dincolo de sala de clasă, lansând inițiativa „Refresh"[668], unde studenților le sunt predate tehnici de terapie comportamentală cognitivă și exerciții de *mindfulness*. Până la sfârșitul programului, studenții care aveau probleme cu somnul au relatat îmbunătățiri în calitatea acestuia și o reducere a simptomelor de depresie.

La Dartmouth, profesorul de informatică Andrew Campbell a colectat date de la studenți folosind o aplicație pentru mobil numită StudentLife și a descoperit că ora medie de culcare a acestora era 2:30 noaptea.[669] Nu este de mirare că un studiu privind starea de sănătate a studenților a arătat că mai mult de jumătate dintre aceștia avuseseră probleme cu somnul în ultimul an. „Cred că somnul este văzut ca inamicul distracției sau al productivității", a declarat Kristin

Winkle, studentă în primul an. Un alt boboc, Rob Del Mauro, a dat vina pe FOMO pentru sacrificarea somnului, numindu-l „o practică tabu" la Dartmouth. Studentă în anul al doilea, Ke Zhao îi spunea colegei de cameră: „Dacă vrei note de 10, nu trebuie să dormi 10 ore."*

În mod clar, la fel ca multe alte facultăți, Dartmouth avea o problemă: cultura studențească nu doar accepta privarea de somn, ci o și aclama. Conștientizând acest lucru, facultatea a implementat, în 2014, propria versiune a programului *Refresh*, de la Stanford.[670] Acum, serviciul de sănătate îi monitorizează în mod activ pe studenți pentru a depista probleme de somn, oferă sfaturi și instrumente sau îi trimite pe studenții cu probleme mai grave la centrul medical.[671] Programul *Refresh* este, de asemenea, pus în practică și de Universitatea din Iowa ori de Universitatea din Chicago.[672] Programele de educație în ce privește somnul se răspândesc în facultăți din întreaga țară, de la o școală privată de arte precum Colegiul Hastings, din Nebraska,[673] până la o școală mare de stat, precum Universitatea din Georgia.[674]

Dacă nu poți să-i faci pe elevi să se culce mai devreme — ca mama a două proaspăt absolvente de facultate, știu cât de greu este — nu uita că și un pui de somn este bun. Bineînțeles, picoteala în timpul orelor de curs are o tradiție îndelungată, dar multe facultăți încearcă să-și facă studenții să moțăie într-un mod mai... productiv.

La Universitatea din Michigan, un student din ultimul an a văzut niște colegi care ațipiseră în bibliotecă și a

* În original, *the trade-off for A's are Z's*, joc de cuvinte care implică renunțarea la somn (Zzzzz sau Zs) pentru notele 10 (în sistemul de notare american, A este nota 10). (*N. trad.*).

colaborat cu administrația pentru a înființa o cameră de somn echipată cu saltele și perne.[675] Biblioteca a început, de asemenea, să testeze capsulele de somn MetroNaps EnergyPods, scaune proiectate ergonomic, cu difuzoare încorporate și o cască menită să te izoleze într-un spațiu intim. Este posibil ca saltelele și capsulele de somn amplasate într-o bibliotecă deschisă 24 de ore din 24 să îi țină pe studenți departe de patul lor confortabil din cămin, unde dorm mai mult. Totuși, să sperăm că măcar le reamintesc legătura profundă dintre somn și procesul de învățare.

Camerele unde poți trage un pui de somn au devenit atât de populare, încât la Berkeley, Melissa Hsu și-a făcut campania și și-a câștigat locul în Senatul Studenților, mizând pe somn. Unul dintre afișele sale avea un triunghi pe care scria, la capete, „Note bune", „Viață socială" și „Suficient somn".[676] Sloganul „Alege două dintre ele" era tăiat, iar „Alege-le pe toate trei!" — scris sus. Sloganul întregii campanii a fost „Păstrați-vă calmul și trageți un pui de somn!"

Școlile contribuie și ele la conștientizarea importanței somnului în moduri cât mai creative. La Universitatea din Arizona, studenții care lucrează la serviciul de sănătate din campus au produs videoclipuri de promovare a somnului, subliniindu-i importanța.[677] Printre ele s-a numărat și o piesă rap cu sfaturi de îmbunătățire a somnului. Universitatea de Stat din Illinois a lansat o campanie cu studenți la teatru îmbrăcați în zombi, care au oferit echipamente pentru somn.[678] Universitatea James Madison se laudă cu „Nap Nook", o cameră plină cu fotolii-sac, care poate fi rezervată timp de patruzeci de minute pentru a trage un pui de somn.[679] Creația îi aparține lui Caroline Cooke, absolventă de psihologie și cercetătoare în problematica

somnului. „Un program încărcat de muncă te face să alegi între note mari și somn, așa că am vrut să schimb percepția că dormitul este echivalent cu un comportament leneș", a spus ea. Invenția s-a bucurat de un succes imens: Nook a găzduit peste 2 500 de „pui de somn", într-o perioadă de nouă luni.

Mișcarea somnului în facultate este una globală — de la Universitatea din Anglia de Est, devenită, în 2015, prima școală din Marea Britanie care a instalat o sală de somn echipată cu fotolii-sac și canapele[680], până la Institutul de Arte și Științe Avansate din Ogaki, Japonia, care oferă o cameră de dormit și dușuri. [681]

Desigur, când ești foarte obosit, nu ai nevoie de o sală de somn în cadrul școlii sau de o capsulă de somn cu tehnologie de ultimă oră, ci pur și simplu de un loc unde să te întinzi. Și în majoritatea campusurilor există astfel de locuri peste tot — trebuie doar să știi unde se află. Astfel, studenții s-au folosit de tehnologie pentru a marca locurile cele mai bune pentru un pui de somn, luând în calcul nivelul de zgomot și mulțimea. Aceste „hărți pentru un pui de somn", care se găsesc acum în mai multe campusuri, sunt, de fapt, hărți Google care arată locurile favorabile somnului pe baza unor informații provenite de la ceilalți utilizatori.[682] La Universitatea din Texas, elevii pot să-și consulte ușor hărțile Google, care marchează cu „Zzz" locurile din campus unde se poate picoti. Când dau clic pe ele, studenții pot vedea fotografii și o descriere.

Firul roșu comun în toate aceste povestiri este faptul că studenții sunt cei care au luat inițiativa. Numărul tot mai mare de studenți care nu doar au identificat problema privării de somn, dar s-au și implicat în mod activ în

soluționarea acesteia este cheia revoluției somnului. Acest spirit este exemplificat perfect de Christina Kyriakos.[683] În 2011, în timp ce era în ultimul an la Colegiul Holy Cross din Massachusetts, a fost inspirată de un curs de psihologie pe care l-a urmat, *Somn și comportament*, pentru a-i ajuta pe copiii din regiune să doarmă mai bine. Kyriakos a beneficiat de instrumentele și cursurile de la Sweet Dreamzzz, o organizație nonprofit dedicată îmbunătățirii stării de bine și performanței academice a copiilor defavorizați, printr-un somn mai bun. Mottoul programului este „Luați 9 și 10 dormind 7-8 ore!"[684] Organizația a educat 45 000 de copii din Statele Unite cu privire la somn. „Am oferit programul de educare a somnului REM (Rest, Educate, Motivate*) pentru mai mult de 250 de copii dintr-o școală elementară locală, unde peste 80 la sută dintre elevi erau eligibili pentru prânzul școlar gratuit sau la preț redus. De asemenea, am strâns și fonduri pentru a oferi fiecărui copil echipamentul necesar unui somn bun — sac de dormit, cămașă de noapte, șosete, periuță de dinți, pastă de dinți, o carte, creioane și un animal de pluș"[685], a explicat Kyriakos.

Învață-ți copiii prin propriul exemplu

Părinții petrec o mulțime de timp pregătindu-i pe copii să reușească în lume — ajutându-i să-și facă temele, înscriindu-i la nenumărate sporturi și activități extracurriculare, punându-i să învețe, controlându-le obiceiurile sociale mai ceva ca poliția și învățându-i să aibă un comportament sexual responsabil. Dar când vine vorba de somn, nu îi învățăm prea multe, poate chiar nimic, deși somnul este

* Odihnă, educație, motivație. (*N. trad.*)

fundamental pentru toate aceste lucruri. Bineînțeles, cel mai bun mod de a-i educa nu este să le spunem ce să facă, ci să le fim noi înșine modele de comportament. Dacă vrem să îi pregătim să contracareze efectele stresului și ale anxietății, trebuie să le arătăm cum facem noi asta.

De asemenea, trebuie să eliminăm blocajele inutile care ne împiedică să dormim bine, ceea ce înseamnă nu numai să luptăm pentru schimbarea structurii programului școlar, ci și pentru a ne ajuta copiii să-și folosească restul timpului mai bine. Nu e oare programul copiilor noștri supraîncărcat? Au suficient timp pentru a se juca în voie și a se relaxa? Nu petrec oare prea mult timp în fața laptopului, a smartphone-ului sau a televizorului, mai ales cu o oră înainte de culcare? Să le cerem să doarmă mai mult, fără a-i ajuta să facă schimbări în programul lor zilnic, nu va avea efect. Doar schimbând unii dintre factorii ecuației, vor ajunge la un rezultat diferit.

CAPITOLUL 8
Dormitul în doi

PENTRU CEI MAI MULȚI dintre noi, deciziile legate de somn — când să dormim, unde să dormim și cum să dormim — implică și o altă persoană. Iar pentru un cuplu, aceste decizii pot fi ca mersul pe sârmă. Totuși, este un aspect ignorat în majoritatea cărților despre cum să ne bucurăm de un somn mai odihnitor.

Așadar, de ce majoritatea dintre noi dorm în același pat cu partenerul de viață? Potrivit lui Roger Ekirch, obiceiul s-a născut mai puțin din intimitate, și mai mult din necesitate: „Printre clasele inferioare din Europa preindustrială, se obișnuia ca întreaga familie să doarmă în același pat — de obicei, cea mai scumpă piesă de mobilier... Pentru mai mult confort, cuplurile cu un statut social ridicat dormeau ocazional separat, mai ales când unul dintre soți era bolnav."[686]

Fără posibilitatea de a aprinde lumina, ca în ziua de azi, căderea nopții îi speria pe oameni. „Familiile se simțeau vulnerabile când venea noaptea. Partenerii de somn ofereau un puternic sentiment de siguranță, având în vedere prevalența pericolelor, reale și imaginate — de la hoți și

incendiatori la fantome, vrăjitoare și chiar prințul întunericului"[687], a explicat Ekirch.

Dormitul la înghesuială avea și alte avantaje. „De multe ori, partenerul de somn îți devenea și cel mai bun prieten. Nu doar cuplurile căsătorite dormeau împreună, ci și copiii cu servitorii, surorile una cu alta și soțiile aristocrate cu amantele. În cadrul limitelor intime ale unui pat, întunericul a estompat distincțiile sociale, în ciuda diferențelor dintre sexe și statut. Majoritatea persoanelor nu adormeau cu ușurință, ci preferau să mai stea la povești. În absența luminii, partenerii de somn râvneau la acea oră când, deseori, formalitatea și eticheta erau lăsate pe noptieră."[688] O dovadă în plus că somnul este un numitor comun.

> Nimănui nu i-ar plăcea să doarmă cu altul în pat, chiar dacă acel cineva i-ar fi frate. Nu știu cum se face că oamenii preferă să fie singuri când pun capul pe pernă. Iar când vine vorba să dormi cu un străin pe care chiar nu l-ai mai văzut în viața ta, într-un han în care n-ai mai poposit, într-un oraș în care n-ai mai fost, și pe deasupra omul să mai fie și harponier, atunci chiar că-ți faci tot felul de gânduri. Zău dacă e vreun motiv să dormi doi în pat, marinar fiind. Așa cum nu dorm regii pe corăbii, așa nu dorm nici marinarii doi într-un pat. Desigur, stau toți într-o cabină mare, dar are fiecare hamacul lui, așternutul lui, doarme liniștit de unul singur.*[689]
>
> Herman Melville, *Moby Dick*

Dar, pe măsură ce patul a devenit mai puțin aglomerat, ajungând să găzduiască un singur cuplu, ne-am dat

* Herman Melville, *Moby Dick*, traducere de Petre Solomon, Editura Art, București, 2013, p. 24. (*N. trad.*)

seama că există alte fantome și vrăjitoare care ne bântuie. Ca într-un film de groază în care poliția anunță în mod dramatic că apelul telefonic amenințător vine din interiorul casei, acum realizăm că pericolul primordial pentru somnul nostru vine adesea din interiorul... dormitorului. De data asta, sub forma unui partener cu obiceiuri de somn foarte diferite de ale noastre.

E normal ca mulți oameni să doarmă mai bine singuri. Sunt mai puține șanse de a fi treziți în puterea nopții de un partener care sforăie, le trage un picior în burtă, este răcit sau face drumuri frecvente la baie. Există și diferențe între modul în care bărbații și femeile dorm singuri sau împreună. Un studiu al Universității din Viena a constatat că femeile se trezesc mai frecvent de-a lungul nopții când dorm în același pat cu partenerul, în timp ce somnul bărbaților nu se schimbă.[690] Întrebați despre calitatea somnului, bărbații au răspuns că au dormit mai bine împreună cu partenera, în timp ce femeile au răspuns că au dormit mai bine doar în noaptea în care au făcut sex.

Dar legătura dintre somn și cuplu este, asemenea relațiilor, complicată. Chiar dacă somnul nostru ar putea fi mai bun în paturi separate, există multe motive pentru care cuplurile sunt reticente în a-și separa drumurile când vine noaptea. „Principala problemă este percepția că nu aveți parte de sex dacă nu dormiți în același pat, iar oamenii se tem să recunoască asta"[691], a explicat terapeutul de cuplu Lee Crespi.

Într-o relație, alegerea locului în care dormi poate afecta nu doar sexul. Cercetările arată că satisfacția în cuplu este legată de somn. Un studiu efectuat în 2014 la Universitatea din Hertfordshire, Marea Britanie, a analizat pozițiile în

care cuplurile și-au început somnul.[692] Ceea ce au descoperit a fost că 94 la sută dintre partenerii ale căror corpuri se atingeau în timp ce dormeau erau „fericiți în relație" Dintre cuplurile care nu se atingeau în somn, 68 la sută erau fericite. Într-adevăr, cu cât partenerii dormeau mai departe unul de altul, cu atât erau mai nefericiți în relație.[693] Desigur, este greu să se facă distincția între corelație și cauzalitate. Cu alte cuvinte, nu știm ce a apărut mai întâi, găina (tristă) sau oul (lipsit de somn). Cuplurile nefericite au mai multe șanse să înceapă noaptea la mai mare depărtare unul de celălalt. Și dacă somnul tău este ușor deranjat de prezența altcuiva, dacă ești mereu obosit din cauză că dormi prea aproape de partenerul tău, nu-ți vei face nici ție, nici relației tale vreun bine.

Ce se întâmplă cu partenerii pentru care poziția inițială de somn nu este chiar o problemă, pentru că se culcă la ore diferite? După cum relata Elizabeth Bernstein, de la *The Wall Street Journal*, aceste cupluri „au mai mult conflicte, participă la mai puține activități comune și conversații serioase și fac sex mai rar decât cuplurile cu programe de somn similare".[694]

Legătura dintre somn și satisfacția în relație este diferită pentru bărbați și femei. Un studiu de la Universitatea din Pittsburgh a constatat că femeile au dormit mai bine atunci când au raportat că sunt fericite în relația lor, în timp ce, pentru bărbați, o noapte de somn odihnitor aduce mai multă fericire în relație.[695] „Femeile sunt mai sensibile la plusurile și minusurile relațiilor, deci pentru ele există o legătură între felul în care funcționează relația și somn. Pentru bărbați, somnul are efect asupra funcționării lor, ceea ce le poate afecta și relațiile"[696], a explicat Wendy

Troxel, psiholog la RAND Corporation și coautor al studiului. Un alt studiu al lui Troxel a revelat că, atunci când femeile adormeau în același timp cu iubiții sau soții lor, aveau mai multe șanse să se declare fericite în relație a doua zi.[697]

Bineînțeles, dorința de a evita să te culci în același timp cu partenerul ar putea fi și un simptom al unei relații disfuncționale, nu doar o cauză. Însă pentru cuplurile care doresc să-și sincronizeze programele, dar nu pot, dormitul separat este o opțiune viabilă. Cheia, consideră Troxel, este comunicarea. „Unele cupluri ajung să se culce separat pentru că unul dintre parteneri nu doarme mai deloc. Totuși, ei nu vorbesc despre asta, iar celălalt partener se poate simți abandonat"[698], a explicat ea. Acesta ar fi momentul în care ar fi bine să vă programați nu doar la un consultant în probleme ale somnului, ci la un terapeut de cuplu. Această separare poate fi foarte periculoasă pentru un cuplu, deoarece, din momentul în care partenerii se așază în pat, se relaxează și povestesc despre cum le-a fost ziua, ceea ce este o sursă importantă de intimitate. Sfatul lui Troxel? „Nu sacrificați timpul de calitate petrecut în cuplu înainte de culcare!"

Să vorbim despre sex

În această ecuație, mai există și sexul: unul dintre motivele evidente pentru care cuplurile dorm în același pat este teama de a nu deveni genul de cuplu care nu face sex. Pe de altă parte, dacă nu dormi suficient, se poate declanșa o reacție în lanț care duce la mai puțin sex. „Dacă un partener nu doarme bine din cauza celuilalt, apar resentimente, supărări, certuri și alte probleme în relație. Dacă poți face

compromisuri ca să vă rezolvați problemele și să rămâneți în același pat este minunat! Totuși, dacă ai nevoie de spațiu propriu pentru a dormi, asigură-te că faci tot ce îți stă în putință pentru a menține dragostea, romantismul și intimitatea în relație, înainte de a merge la culcare", a explicat experta în sex Nikki Ransom-Alfred.[699]

Indiferent de locul în care dormi, mai mult somn poate însemna mai mult sex, cel puțin pentru femei. Într-un studiu din 2015, cercetătorii au măsurat durata somnului femeilor și au comparat-o cu nivelul lor de dorință sexuală a doua zi.[700] Ei au descoperit că fiecare oră suplimentară de somn a adus o creștere cu 14 la sută a probabilității de a întreține o formă de activitate sexuală cu partenerul. Deci mai mult somn este eficient — mai ales dacă îți dorești mai mult sex.

Când vine vorba de bărbați, un studiu realizat în 2010 de Universitatea Drexel în colaborare cu Universitatea din Pennsylvania a constatat că aproape 70 la sută dintre bărbații cu grave probleme de respirație în timpul somnului aveau și o dorință sexuală mai scăzută, iar aproape jumătate, o rată de excitare mai mică.[701] Deși nu putem spune că îmbunătățirea somnului va aduce, ca prin minune, o viață sexuală mai bună, este clar că dacă suntem lipsiți de somn și epuizați, sexul nu este primul lucru la care ne stă mintea.

Îți duduie casa?
Ce-i de făcut când partenerul sforăie

Unul dintre cele mai mari obstacole în obținerea unui somn odihnitor alături de o altă persoană este zgomotul acela ritmic și agitat care zguduie patul și este cunoscut

sub numele de sforăit. Experții estimează că o treime dintre adulți sforăie.[702] În plus, există o probabilitate mai mare de a sforăi pe măsură ce îmbătrânim. Potrivit unui sondaj realizat în 2015 de către Academia Americană de Medicină Dentară a Somnului, un sfert dintre respondenți au declarat că sforăitul partenerului i-a enervat sau i-a supărat, iar 20 la sută au fost nevoiți să fugă din pat din cauza zgomotului.[703] Când vine vorba de femei, 40 la sută au spus că sforăitul le ține departe de un potențial partener, iar 10 la sută din ambele sexe au declarat că sforăitul le-a afectat cel puțin o relație.

> Hope strigă dintr-odată furioasă, în puterea nopții, că „sforăitul" meu nu o lasă să adoarmă și insistă să mă întorc pe partea mea de pat sau să plec...Și „pentru numele lui Dumnezeu", să o las odată „în pace" Vehemența bruscă a comentariilor ei îmi inundă sistemul nervos cu adrenalină, cortizol și alți hormoni ai stresului... Ceea ce, ulterior, mă împiedică să adorm ore întregi sau chiar mai mult.[704]
>
> David Foster Wallace, *Oblivion*

E dificil să dormi alături de cineva care sforăie, iar să reduci o astfel de persoană la tăcere, și mai greu. Sforăitul apare când căile respiratorii se îngustează, motiv pentru care țesutul moale al gâtlejului începe să vibreze în timp ce respirăm.[705] „Când sforăim, consumăm prea multă energie pentru a respira. Sforăitul este ca febra pentru un medic internist general — îți spune că se întâmplă ceva, dar nu-ți spune ce"[706], a explicat dr. M. Safwan Badr. Potrivit Asociației Americane pentru Apnee în Somn, jumătate din cele 90 de milioane de americani care sforăie suferă de apnee obstructivă de somn.[707] Pentru cei 45 de milioane al căror sforăit nu este cauzat de apnee, există sfaturi care

merită încercate, inclusiv schimbarea poziției de somn. Badr a constatat că pernele fanteziste și benzile nazale pe care le găsești la farmacie rareori funcționează.[708] În schimb, ea a sugerat să sărim peste paharul cu vin de seara (alcoolul slăbește mușchii gâtului, făcând dificilă menținerea căilor respiratorii deschise pe timp de noapte), să punem un umidificator în dormitor (deosebit de util în cazul în care sforăitul este legat de congestie sau alergii) și să slăbim (câteva kilograme în plus adaugă țesut la nivelul gâtului, ceea ce poate restrânge căile respiratorii). Unele dintre aceste lucruri sunt mai greu de pus în practică decât altele, dar fiecare metodă duce la aceeași concluzie: sforăitul este legat de aspecte ale vieții noastre asupra cărora avem un control minim.

Dacă nu obții niciun rezultat când încerci să-ți oprești partenerul din sforăit, poți schimba modul în care reacționezi tu la asta. Cum? Prin hipnoză! „Majoritatea oamenilor preferă să audă sunet de valuri atunci când dorm. Sforăitul vine și el în valuri. Prin hipnoză, li se poate sugera oamenilor ca, de fiecare dată când își aud partenerul sforăind, să intre într-un somn mai profund"[709], a sugerat Joy Martina, coautor al cărții *Sleep Your Fat Away*. Gândește-te la asta ca la un dispozitiv gratuit de zgomot alb (fără întrerupător sau volum).

Bineînțeles, rămâne și varianta dopurilor de urechi sau a căștilor cu funcție de anulare a zgomotului. În cazul în care chiar și aceste metode eșuează, va trebui să recurgi la singura modalitate garantată de a nu mai fi trezit de sforăitul partenerului: dormi în altă cameră.

În 2014, reporterul *Huffington Post* Yagana Shah și-a întrebat cititorii pe Facebook cum să facă față unui partener

care sforăie.[710] Am fost surprinși de cât de multe cupluri au ales să doarmă separat: „Este noua modalitate de a crea o căsnicie de lungă durată și fericită", a scris Pinsey Christensen. „Faptul că mă trezeam constant de-a lungul nopții, ascultându-mi soțul cum sforăie de duduie pereții, mi-a provocat probleme de anxietate și dureri de cap severe în timpul zilei, din cauză că nu prindeam niciodată o noapte întreagă de somn. Acesta este «tabuul suprem» al societății. Iar oamenii se tem să-l admită, pentru că cei din jur vor crede că au probleme în căsnicie."

După cum a spus Jamie Greco, „să stai cu ochii-n tavan pentru că dormitul în camere separate ar fi un semn că ai probleme în căsnicie este ca drobul de sare... Dacă trebuie să stați la doi pași unul de celălalt în timp ce dormiți pentru ca nu cumva să uitați să faceți sex, ai probleme mai mari decât sforăitul."

Fie că se întâmplă frecvent, fie ocazional, dormitul separat nu trebuie să mai fie privit ca un tabu: nu mai suntem în anii 1950, când ne spuneam „noapte bună, dragă", ne sărutam inocent pe obraz și ne retrăgeam fiecare în patul lui. Poate că este timpul să-i dăm un nou sens termenului „a se culca în stânga și-n dreapta"*: să nu ne mai referim la sex, ci la găsirea unui loc pentru un somn odihnitor, de care avem atâta nevoie.

---

* În original, *sleeping around* (a-ți înșela partenerul, culcându-te cu cine îți iese în cale). (*N. trad.*)

CAPITOLUL 9

Sfaturi practice: ce e bine și ce nu. Ponturi, instrumente și tehnici

OAMENII AU AVUT PROBLEME CU SOMNUL de când lumea. Ca rezultat, am acumulat o colecție fantastică de înțelepciune populară — tehnici și sfaturi transmise din generație în generație. Am putea umple o librărie de dimensiuni decente (sau un stick USB foarte spațios) cu toate sfaturile despre somn care s-au strâns numai în ultimul deceniu, ca urmare a noilor studii științifice.

Din nefericire, nu există o formulă magică a somnului, care să funcționeze pentru toată lumea. Motivele pentru care oamenii nu dorm suficient sunt profund personale, specifice vieții și circumstanțelor. În plus, aceste motive se schimbă în timp. Totuși, cei care vor să-și îmbunătățească acest aspect al vieții, trebuie să înceapă cu principiile generale, dovedite științific, care le asigură obiceiuri mai bune de somn.

Să fie (mai puțină) lumină!

În prima zi, Dumnezeu a proclamat „Să fie lumină" și a despărțit lumina de întuneric (care, fără îndoială, l-a ajutat la binemeritata odihnă șase zile mai târziu). Pentru

a avea un somn bun, trebuie să-i urmăm exemplul Celui de Sus prin micșorarea luminii și creșterea întunericului. Așa cum am discutat în capitolul Știință, lumina suprimă producția de melatonină, care ne semnalează că e timpul să dormim. Deci, ar trebui să luăm măsuri chiar înainte de a ne întinde pe pat : să stingem luminile și să ne transformăm dormitorul într-un spațiu calm, liniștit și întunecos, care ne va îmbia la somn. Fundația Națională pentru Somn recomandă să montăm în dormitor becuri incandescente cu putere mică. Dr. Mathias Basner, de la Universitatea din Pennsylvania, mi-a oferit același sfat. „Stinge luminile din baie și folosește lumina din hol în timp ce îți faci toaleta, înainte de culcare[712] mi-a recomandat el. Luminile oglinzii de baie pot fi excesiv de strălucitoare și astfel pot suprima secreția melatoninei. Stinge restul luminilor seara târziu și încearcă să nu te expui în timpul nopții la lumina puternică provenită de la televizor, e-readers etc...

Sesizând schimbări pe piață, unele companii de sisteme de iluminat, cum ar fi Lighting Science Group Corporation din Florida, produc acum becuri care se sincronizează cu ritmurile noastre circadiene, în loc să le perturbe.[713] Compania americană a conceput un bec care poate fi utilizat în timpul zilei, iar un altul pe timp de noapte.

Lumina albastră care îți distruge somnul

De asemenea, știm că lumina albastră emisă de dispozitivele electronice prezente la tot pasul este „perfectă" pentru suprimarea melatoninei, ceea ce o face nocivă pentru somn. Dacă stăm cu ochii într-un dispozitiv care radiază lumină albastră înainte de a ne culca, primim „un stimul de alertă care ne va împiedica organismul să adoarmă.

Când oprești acel dispozitiv nu înseamnă că efectele de alertă vor dispărea instantaneu. Biologia, care stă la baza tuturor lucrurilor, este deja stimulată"[714], a explicat George Brainard, cercetător al ritmurilor circadiene și neurobiolog la Universitatea Thomas Jefferson din Philadelphia.

Când ignorăm acest lucru, este de părere dr. Dan Siegel, profesor de psihiatrie clinică la UCLA, intrăm într-un cerc vicios: „Oamenii stau cu ochii într-un flux de fotoni pe dispozitive care practic îi spun creierului: «Stai treaz. Nu e încă ora de culcare.» Și uite-așa se face ora 10-11, apoi miezul nopții, și tu încă îți verifici e-mailurile și dai mesaje. Aceste fascicule luminoase îi spun în continuare creierului: «Nu secreta melatonină, nu e încă ora de culcare.» Ajungi să fii treaz la 12:30 sau 1 noaptea și să verifici mai multe mailuri pentru că, dacă tot ești treaz, de ce nu?! Dacă te duci la culcare la 1 și te trezești la 6, pentru că e timpul să mergi la serviciu, asta înseamnă cinci ore de somn."[715] Sună cunoscut?

Problema este că relația noastră cu gadgeturile se află încă în faza de lună de miere. Ne sunt așa de dragi, că nu ne ajunge timpul petrecut împreună — nu suntem încă în stadiul în care să ne simțim confortabil dacă stăm despărțiți câteva ore sau să ne luăm vacanțe separat. Mai mult, un sondaj din 2015 a arătat că 71 la sută dintre americani dorm cu sau lângă smartphone.[716] Trebuie să ne gândim la lumină, în special la cea albastră, ca la un medicament antisomn sau ca la un stimulent — ceva ce puțini dintre noi și-ar administra în fiecare noapte înainte de culcare. Mai ales că mulți dintre noi folosim somnifere sau alte ajutoare pentru somn, făcând eforturi disperate să adormim. Există câteva tehnologii noi, cum ar fi software-ul

f.lux, care ajută la atenuarea expunerii la lumina albastră, așa cum voi explica mai pe larg în capitolul „Tehnologie" Până una, alta, hai să ne scoatem smartphone-urile din dormitor cu cel puțin treizeci de minute înainte de a adormi — aceasta este, în continuare, cea mai bună soluție.

Nu doar ecranele în sine sunt potențiale probleme, ci și ce vedem pe ele. Heather Cleland Woods, cercetător în problematica somnului la Universitatea din Glasgow, este coautor al unui studiu asupra modului în care utilizarea rețelelor sociale îi afectează pe adolescenți. „Dacă toți suntem prezenți pe rețelele sociale și avem această cultură de 24 de ore din 24, nu creștem oare o generație de copii care nu vor putea beneficia de un somn de calitate noaptea?"[717], s-a întrebat ea. Alături de echipa sa, Woods a hotărât să răspundă la această dilemă, examinând practicile *social media* ale adolescenților, „investiția lor emoțională"[718] în aceste medii și sănătatea lor mintală, inclusiv episoadele de depresie sau anxietate, în care somnul joacă un rol important.

Participanții cu cea mai mare implicare emoțională pe rețelele sociale aveau și o calitate scăzută a somnului, o rată mai ridicată de anxietate și de depresie, precum și o stimă de sine mai scăzută. Woods nu le recomandă părinților să nu-și mai lase adolescenții pe rețele sociale, ci, mai degrabă, să îi ajute să se gândească la felul în care le folosesc.

Ne-am cam înfierbântat aici

Mai avem, apoi, și problema temperaturii. Potrivit unui studiu realizat de cercetătorii de la Clinique du Sommeil, din Lille, Franța, temperatura ideală pentru somn este de 15,5 până la 19 grade Celsius.[719] Fundația Națională pentru

Somn recomandă aproximativ 18 grade și susține că somnul este întrerupt când temperatura crește la peste 24 de grade sau scade sub 12.[720] După cum confirmă studiul francez, corpul nostru are un ciclu de temperatură asemănător ciclului de somn circadian: temperatura corporală scade pe tot parcursul nopții, crescând ușor în orele de dinainte de trezire și urcând pe măsură ce se apropie dimineața.[721]

După cum a explicat Natalie Dautovich, cercetător al mediului la Fundația Națională pentru Somn, o mică scădere a temperaturii corpului poate trimite semnale către creier că este momentul să se culce: „Știm că un mediu rece în dormitor este cheia pentru un somn odihnitor. Știm, de asemenea, că există multe asocieri pozitive între aerul proaspăt și relaxare, iar când suntem relaxați și ne simțim confortabil în mediul nostru, suntem mai somnoroși."[722]

Să vorbim de fizică: educație fizică

Dormim mai bine când ne facem timp pentru o activitate fizică regulată. Un studiu din 2014 al Universității din Georgia a constatat o legătură puternică între problemele de somn și capacitatea cardiorespiratorie.[723] „Dacă suntem activi nu ne vindecăm neapărat problemele de somn, dar vom reduce șansele apariției lor"[724], este de părere autorul principal al cercetării, Rodney Dishman. Eu am constatat pe propria piele că în zilele când merg pe bicicletă, fac drumeții, merg pe jos sau fac yoga îmi este mult mai ușor să mă relaxez și să adorm.

De fapt, există o mulțime de dovezi științifice care confirmă relația directă dintre mișcare și somn. Un studiu efectuat de Universitatea Bellarmine în colaborare cu

Universitatea de Stat din Oregon a constatat că „activitatea fizică regulată poate servi drept alternativă nonfarmaceutică la îmbunătățirea somnului“[725], cel puțin pentru cei care îndeplinesc recomandările de bază de 150 de minute pe săptămână de exerciții moderate. Și cercetătorii de la Universitatea din Pennsylvania au arătat că persoanele care aleg mersul pe jos ca activitate fizică au un somn mai bun. După cum spunea Michael Grandner, „aceste efecte sunt chiar mai puternice pentru activități mai intense, cum ar fi alergarea, yoga și chiar grădinăritul și golful.“[726] Cu alte cuvinte, fă mișcare! Chiar și când ai o zi plină până la refuz, încearcă să alegi un traseu mai lung până la stația de metrou, să urci pe scări în loc să iei liftul, sau să-ți lași mașina la capătul parcării. Sau dacă poți, ține o ședință în timp ce mergi pe jos. Când am lansat *The Huffington Post*, unele dintre cele mai bune idei ne-au venit în timp ce făceam drumeții pe dealurile din Los Angeles.

Pentru mulți dintre noi, somnul și exercițiile par două alegeri care se exclud reciproc. Dacă vrem să dormim suficient, o alarmă pusă devreme pentru sala de sport pare să fie un dușman al somnului. Dacă încercăm să ne facem timp pentru un antrenament de seară, ne îngrijorăm că sacrificăm o oră suplimentară de somn. Este un proces de gândire cu care rezonează mulți dintre noi. Am devenit experți în acest tip de autonegociere. Gândim în termeni de „ori aia, ori aia“ Cheia însă constă în a face ca activitatea fizică să devină un obicei. Decât să încercăm să înghesuim într-o zi o activitate fizică de lungă durată (care necesită mult timp), mai bine facem doar 20-30 de minute de exerciții, cel puțin cinci zile pe săptămână. „Pericolul real este când vă faceți timp doar pentru unul dintre ele: somn sau sport“[727], susține dr. Edward Laskowski, de la Clinica Mayo.

Dar nu te descuraja dacă rezultatele nu sunt vizibile imediat. Un studiu efectuat în 2013 de cercetătorii Universității Northwestern a constatat că activitatea fizică adaugă aproximativ patruzeci și cinci de minute de somn suplimentar, dar durează aproximativ patru luni să beneficiezi pe deplin de avantajele sale.[728] Această stradă duce în ambele sensuri: cercetătorii au descoperit, de asemenea, că, după o noapte de somn proastă, participanții au avut antrenamente nereușite, în timp ce un somn bun le asigura succesul.

Dar când este momentul cel mai potrivit pentru mișcare?[729] Este activitatea fizică o idee proastă înainte de culcare? Se pare că nu! Exercițiile fizice sunt atât de benefice pentru somn și pentru sănătate în general, încât trebuie să le integrăm oricând în viața noastră. „Momentul potrivit pentru mișcare ar trebui determinat de momentul în care culoarul piscinei este liber, când partenerul tău de tenis este disponibil sau când scapi de la muncă", este de părere dr. Barbara Phillips, de la Universitatea din Kentucky.

Mănânci sănătos, dormi neîntors (prostii de mănânci, cam greu te culci)

Până la urmă, putem să mâncăm în așa fel încât să dormim mai bine? Nu chiar! Dar putem mânca atât de prost, încât să avem un somn pe măsură. Când vine vorba despre alimente și băuturi, este mai mult o chestiune de ceea ce trebuie evitat decât consumat. Obstacolul evident în calea unui somn odihnitor este consumul de cofeină[730] și zahăr. Consumate pe tot parcursul zilei, acestea ne obosesc către seară și ne țin în priză toată noaptea.

„Nu vorbiți cu mine până nu mi-am băut cafeaua" este practic laitmotivul nostru național. Acesta este intonat zilnic de bărbați și de femei deopotrivă, de când se ridică din pat cu cearcănele până-n gură, încercând să facă față unei noi zile. Cofeina — ingredientul-minune din ceștile noastre de dimineață — este un stimulent care ne trezește sau ne revigorează în timpul zilei. Dar după-amiaza târziu sau seara, o nouă cană plină de cofeină ne poate perturba somnul.

Cei mai mulți dintre noi sunt conștienți că nu e bine să bea cafea după cină, dar puterea cofeinei are un efect mai mare asupra corpului nostru decât credem. Un studiu efectuat în 2013 de Universitatea Wayne State și de spitalul Henry Ford din Detroit, Michigan, a ajuns la concluzia că, dacă este consumată chiar și cu șase ore înainte de culcare, cofeina poate micșora cu o oră durata somnului. „Riscurile cofeinei și tulburările de somn cauzate de ea sunt subestimate atât de populație, cât și de medici", au conchis cercetătorii. Cu alte cuvinte, momentul în care tăiem accesul la cofeină ar trebui să fie cu mult înainte de lăsarea serii.

Cum rămâne cu băuturile care ar putea să ne ajute să adormim, de exemplu magicul pahar cu lapte cald? Studiile nu au arătat o legătură între consumul de lapte și somn, dar dacă laptele cald înainte de culcare este un ritual care te destinde — probabil pentru că îți amintește de copilărie — atunci nu ezita să apelezi la el. Dacă ai intoleranță la produsele lactate, încearcă să bei lapte de migdale sau de nucă de cocos ori o ceașcă de ceai de mușețel cu efect relaxant. Orice îți liniștește mintea te poate ajuta să adormi (cu condiția să nu conțină zahăr).

De asemenea, laptele este o sursă de calciu, iar calciul, împreună cu magneziul și vitaminele B, este implicat în

reglarea somnului (în timp ce deficiențele de calciu sunt uneori asociate cu problemele de somn).[731] Așadar, deși alimentele care conțin calciu nu ne ajută să dormim, există substanțe nutritive-cheie pe care acestea le includ și care oferă elementele necesare pentru un somn odihnitor. Același lucru este valabil și pentru alimentele care conțin magneziu (cum ar fi nuci, semințe, verdețuri și banane), B6 (cum ar fi pește, fasole și carne de pasăre) și triptofan (un aminoacid care se găsește în alimente precum năutul, algele, albușurile, semințele de dovleac, halibutul și, cea mai faimoasă dintre toate, carnea de curcan). Un alt aliment care ne poate ajuta să dormim sunt cireșele, bogate în melatonină. Un studiu efectuat în 2014 de Universitatea din Louisiana a constatat că participanții care au băut un pahar cu suc de cireșe de două ori pe zi, timp de două săptămâni, au dormit în medie cu optzeci și cinci de minute mai mult în fiecare noapte decât cei care au băut un placebo.[732]

Este adevărat că nu ar trebui să mâncăm mese copioase chiar înainte de culcare? Da, această veche credință populară este adevărată, mai ales dacă suferi de reflux gastroesofagian, afecțiune care îi necăjește pe aproximativ 40 la sută dintre americani.[733] Acest lucru poate fi o problemă specială din pricina programului nostru modern de lucru, este de părere dr. Jamie Koufman, care s-a specializat în reflux gastroesofagian: „În ultimele două decenii, am observat că pacienții mei și-au mutat ora cinei tot mai târziu. Masa de după serviciu — deja în pericol din cauza orelor de muncă prelungite — este adesea întârziată de activități cum ar fi cumpărăturile și activitatea fizică."[734] Koufman consideră că mâncatul mai devreme este „singura și cea mai importantă intervenție" în evitarea refluxului

gastroesofagian. Ea a constatat că această practică a diminuat apneea de somn la mulți dintre pacienții pe care îi tratează.

Din moment ce avem nevoie de două sau de trei ore să digerăm o masă, chiar și cei care nu suferă de reflux gastroesofagian ar trebui să fie atenți la ora la care își iau cina. Christopher Colwell, profesor de psihiatrie la UCLA, este de părere că mâncatul la ore târzii sau printre picături ne poate perturba ritmul circadian și, prin urmare, ciclul de somn–trezire. „Avem această iluzie că putem lucra oricând, cu ajutorul unui comutator, iar o parte din iluzie este că putem mânca în orice moment. Dar sistemele noastre biologice... lucrează bazându-se pe un ritm cotidian"[735], a comentat Colwell.

În ceea ce mă privește, știu că în momentele când apelam la mâncare pentru a duce la bun sfârșit un proiect noaptea — și când corpul meu tânjea, de fapt, după somn — mă trezeam adesea deshidratată și greoaie. Desigur, nu există doi oameni la fel. Ar fi bine să devenim cu toții cercetători specializați în noi înșine, observând, analizând și experimentând ceea ce este cel mai bine pentru somnul nostru.

Un alt lucru care ar trebui evitat înainte de culcare sunt alimentele picante, care pot provoca arsuri la stomac și balonare. Cercetătorii australieni au descoperit că participanților care au mâncat alimente conținând sos Tabasco și muștar înainte de culcare le-a luat mai mult timp să adoarmă și au dormit mai puțin.[736] De asemenea, au constatat că temperatura corpului a crescut după ce participanții au consumat alimente picante, un alt factor care duce la somn precar. Consumul a prea multe alimente grase poate fi și el vinovat de întreruperea somnului. Oamenii de știință au descoperit

că șobolanii cu o dietă bogată în grăsimi au somnul adesea întrerupt.[737] Într-un final, ei au ajuns să doarmă mai mult, dar somnul suplimentar a avut loc în principal în timpul zilei. Cercetătorii au stabilit, de asemenea, că există o legătură între dieta bogată în grăsimi și somnolența excesivă din timpul zilei, problemă întâlnită adesea la persoanele supraponderale și obeze.

Înțelegerea legăturii dintre mâncare și somn presupune „digerarea" unor adevăruri grele (decofeinizate, nepicante și cu un conținut scăzut de grăsimi). „În peste douăzeci de ani de când sunt medic, slăbiciunea numărul unu raportată de pacienții mei este mâncatul de înghețată în timpul nopții. De departe numărul unu..."[738], a observat Patricia Fitzgerald, editor wellness la *HuffPost* și fondator al Centrului de Wellness din Santa Monica. Aceasta a recomandat ca înainte de culcare să evităm nu doar înghețata, ci și zahărul în general.

Deși nu există prea multe cercetări științifice în domeniu, îți pot oferi unele dovezi anecdotice cu privire la necesitatea de a evita combinația de alimente sărate și filme înfricoșătoare înainte de culcare. Îmi amintesc de noaptea când fiicele mele, pe atunci în vârstă de opt și, respectiv, șase ani, s-au așezat cu o pungă mare de popcorn în față să se uite la *Ghostbusters* — o comedie pentru adulți, dar nu și pentru fetele mele, după cum aveam să aflu mai târziu. Evident, nu a fost prea distractiv: am reușit să le adorm abia după miezul nopții. În ceea ce mă privește pe mine ca părinte, alimentele sărate și filmele horror au fost mutate imediat pe lista de lucruri *Interzise înainte de culcare!*

Te aștept diseară la un păhărel*?

Următoarea oprire din turul prejudecăților despre somn este alcoolul înainte de culcare. Mulți oameni cred că un păhărel de ceva îi ajută să adoarmă, iar ritualul a fost promovat de figuri publice și personaje celebre precum Winston Churchill și James Bond.[739] Oamenii nu realizează însă ce se întâmplă cu organismul lor după acel pahar. Conform unui studiu din 2015 efectuat de cercetătorii Universității din Melbourne, consumul de alcool acționează inițial ca un sedativ.[740] Dar, mai târziu, lucrurile se schimbă și acesta devine un factor perturbator al somnului. „Lecția pe care o putem învăța de aici este că alcoolul nu ne ajută să avem un somn bun, deși la prima vedere poate părea că adormim mai repede, a comentat autorul studiului, Christian Nicholas. De fapt, calitatea somnului este semnificativ modificată și perturbată."[741] Un studiu realizat de Centrul pentru Tulburări de Somn din Londra a confirmat acest lucru, constatând că, indiferent de cantitate, „alcoolul duce la un somn mai legat în prima parte a nopții, dar crește numărul de întreruperi în a doua parte a ei"[742], a adăugat acesta.

Oamenii au reacții diferite la alcool. Eu una mă trezeam în puterea nopții din cauza gurii uscate, ceea ce demonstrează faptul că organismul meu procesează greu un păhărel de alcool aproape de ora culcare. Din nou, cheia este să experimentezi și să vezi ce funcționează pentru tine.

---

* În original *nightcap*, băutură alcoolică, precum coniacul, whisky-ul și lichiorul-cremă, consumată înainte de a adormi și recomandată în medicina populară ca tratament pentru un somn mai bun. Vinul și berea sunt considerate și ele *nightcaps*. (*N. trad.*)

Arsenalul naturii: acupunctura, remediile naturiste și alte tratamente pentru un somn mai bun

Acupunctura are o istorie îndelungată ca tratament pentru un somn mai odihnitor, iar știința modernă confirmă ceea ce practicanții și pacienții cunosc de secole.[743] O analiză efectuată de cercetătorii de la Universitatea Emory a luat în calcul 30 de studii privind tratamentul insomniei: 93 la sută dintre ele au descoperit că acupunctura a avut efecte pozitive asupra somnului. În plus, mai multe studii au constatat că acupunctura auriculară (cu ace introduse în ureche) funcționează foarte bine.[744] Un alt studiu, din cadrul Universității Peking, a constatat că acupunctura a fost la fel de eficientă ca medicamentele în lupta împotriva insomniei.[745] Cercetând mai în profunzime modul în care acupunctura reduce insomnia, oamenii de știință de la Centrele pentru Dependență și Sănătate Mintală din Toronto au descoperit că acupunctura a crescut secreția de melatonină pe timpul nopții și a scăzut nivelurile de anxietate.[746]

Specialista în acupunctură Janet Zand mi-a spus că „în medicina tradițională chineză, știm că somnul este la fel ca alimentația — esențial pentru recuperare".[747] Suprastimularea, pe de altă parte, pe care ea o consideră o forță motrice în criza noastră de somn, „este considerată yang în exces — căldură sau inflamare" Din experiența sa de până acum, Patricia Fitzgerald a observat că „un plan de tratament care include acupunctura și un tratament chinezesc pe bază de plante sau de suplimente precum busuiocul și magneziul, adaptate problemelor specifice ale pacientului, aduce îmbunătățiri enorme somnului,

fără efecte secundare".[748] Ca soluție la domiciliu, ea recomandă presopunctura — apăsarea cu degetele pe anumite puncte-cheie din călcâi, de pe gleznă și de pe încheieturi, în timp ce respirăm adânc pentru a ne pregăti mai bine pentru somn.

Una dintre cele mai populare plante recomandate pentru somn este levănțica, sau lavanda, folosită de-a lungul istoriei pentru vindecare și relaxare.[749] Medicul grec Dioscoride a scris despre numeroasele ei beneficii medicinale încă din secolul I. Aceasta era planta de bază la băile grecești și romane, iar în Egiptul antic era folosită frecvent pentru bețișoare parfumate. În prezent, există dovezi științifice care să susțină ceea ce locuitorii din vechime știau de mult. Un studiu thailandez a constatat că mirosul de lavandă ne ajută să ne relaxăm prin încetinirea ritmului cardiac, scăderea tensiunii arteriale și scăderea temperaturii pielii. Alte studii au constatat o îmbunătățire a calității somnului într-o cameră parfumată cu lavandă sau prin stropirea pijamalelor sau a pernelor cu ulei de lavandă.[750] Și în Germania, Autoritatea de Control al Alimentelor a confirmat că ceaiul de lavandă poate fi folosit ca tratament pentru insomnie.[751]

Cei care doresc să încerce tratamente naturiste pentru somn și, în special, cei care doresc să renunțe la somnifere pot lua în considerare mai multe opțiuni. Rădăcina de valeriană, de exemplu, este un sedativ natural a cărui utilizare datează din Grecia antică, unde Hipocrate o prescria încă din secolul al IV-lea î.H.[752] În ultimii ani, eficacitatea sa a fost susținută de cercetările științifice.[753] În afară de rădăcina de valeriană, dr. Frank Lipman recomandă și alți nutrienți care pot îmbunătăți somnul, inclusiv acidul

gama-aminobutiric (GABA), o substanță chimică naturală care încetinește activitatea creierului, și L-teanina, pe care o găsim în frunzele de ceai verde.[754] Acesta stimulează undele cerebrale care provoacă relaxarea.

Designerul de interioare Michael Smith, care își petrece mare parte din viață prin avioane, mi-a spus că își împrospătează tricoul cu care doarme noaptea cu ulei esențial de portocale.[755] El a descoperit că acest miros îi relaxează mintea și are un efect de umidificare. Lecția care se desprinde de aici este importanța experimentării. Orice acțiune deliberată pe care o facem pentru a ne îmbunătăți somnul înseamnă șanse mai mari de reușită.

Retragerea în sine: *mindfulness*, meditație și somn

> Somnul este cea mai bună meditație.[756]
>
> Dalai Lama

Cele mai frecvente cauze nonmedicale ale insomniei sunt stresul și anxietatea sau o stare de hipersurescitare. Iată cum sunt descriși cei cu insomnie cronică într-un studiu comun realizat de Universitatea din Pennsylvania, Universitatea din Atena și Universitatea Autonomă din Madrid:

> În general, aceste persoane tind să facă față stresului și conflictelor prin internalizarea emoțiilor, ceea ce duce la surescitare emoțională. La culcare, sunt tensionate, anxioase și absorbite de problemele legate de sănătate, de muncă, de problemele personale, moarte etc. Deoarece surescitarea emoțională provoacă surescitare fiziologică, pacienții se confruntă cu dificultăți de

> inițiere a somnului sau de revenire la somn după trezirile din timpul nopții. Ca urmare, ei dezvoltă o „frică de insomnie", care le intensifică surescitarea emoțională și le perpetuează problemele legate de somn.[757]

Cu alte cuvinte, oamenii care nu pot dormi sunt stresați, din cauza asta adorm mai greu, ceea ce le dă încă un motiv să se streseze... Cei prinși în această spirală de insomnie și amețeală a doua zi — majoritatea trecem prin asta la un moment dat în viață — trebuie să știe că orice ne scapă de stres ne ajută să rupem acest cerc vicios.

Iată ce spune Jon Kabat-Zinn, fondatorul Clinicii de Reducere a Stresului prin Mindfulness: „Dacă ai probleme cu somnul, corpul tău ar putea încerca să-ți transmită ceva despre modul în care îți duci viața. La fel ca în cazul tuturor celorlalte simptome legate de minte și de corp, acest mesaj trebuie ascultat."[758] Adesea, organismul ne spune că trecem prin viață pe pilot automat, reacționând la tot ce ne iese în cale și uitând să luăm pauză și să ne reîncărcăm bateriile din când în când. Stresul cumulativ ne împiedică să ne relaxăm pe timp de noapte.

Cel mai adesea, noaptea suntem ținuți cu ochii în tavan de grijile privind lucruri care trebuie rezolvate. Ne întindem pe pat gândindu-ne la tot ceea ce nu am făcut astăzi și tot ce trebuie făcut mâine, iar mintea noastră, pur și simplu, nu se poate destinde. „Aș scoate în evidență aceste cuvinte: calmează-ți mintea"[759], mi-a spus Jennifer Ailshire, profesor de gerontologie la Universitatea din California de Sud. „Dacă nu ne putem încetini gândurile și nici decupla mintea de la stresul și încordarea de zi cu zi, avem puține șanse să obținem un somn odihnitor. Strategiile care să ne ajute să scăpăm de stres variază de la o persoană la alta,

dar yoga și meditația sunt opțiuni bune pentru oricine", a explicat Ailshire. Aș adăuga pe listă și qigong[760], o străveche practică chineză de posturi fizice și respirație, care ne poate pregăti de somn.

Lângă pat, am un citat din Ralph Waldo Emerson, care mă ajută să-mi reduc mintea la tăcere: „Încheie-ți ziua și nu-ți mai bate capul... Ai făcut ceea ce s-a putut — s-au strecurat cu siguranță și gafe sau aberații, dar uită-le cât de repede poți, pentru că mâine este o nouă zi. O vei începe bine, cu serenitate, și cu o stare de spirit prea bună pentru a fi absorbit de prostiile din trecut."[761]

Iată o modalitate de a încheia fiecare zi fără să-ți mai bați capul cu „groapa de gunoi a minții"[762], după cum o numește Joey Hubbard, coordonatorul atelierelor *Thrive*. Înainte de culcare, notează-ți toate lucrurile pe care le ai de făcut. Asfel, îți poți goli mintea și nu va mai fi nevoie să ții minte toate aceste sarcini pe parcursul nopții — lista te va aștepta până dimineață.

Când pășim dincolo de pragul dormitorului, ar trebui să fie un moment simbolic prin care lăsăm în urmă ziua care a trecut, cu toate problemele și treburile ei neterminate. Când ne trezim dimineața, vom avea suficient timp să ne reapucăm de proiecte și să facem față provocărilor, cu bateriile încărcate. Pentru mine, tranziția către somn e un ritual sacru. Înainte de culcare, fac o baie fierbinte cu săruri minerale și o lumânare pâlpâind în fundal — o baie pe care o prelungesc dacă mă simt anxioasă sau îngrijorată de ceva. Nu mă mai culc în hainele de antrenament, așa cum făceam cândva (i-aș transmite creierului un mesaj greșit), ci am pijamale, cămăși de noapte, chiar și tricouri speciale în care dorm. Uneori, beau și o ceașcă de ceai de

mușețel sau de lavandă, dacă vreau ceva cald și reconfortant înainte de a merge la culcare. Fiecare etapă este concepută special pentru a ne ajuta să lăsăm în urmă grijile zilei care tocmai a trecut.

Când am într-adevăr probleme cu somnul sau mă trezesc cu o avalanșă de gânduri în minte, apelez și la meditație, care este un remediu foarte bun. În loc să mă stresez că stau trează și să mă tem că voi fi frântă a doua zi, îmi așez câteva perne în plus și mă gândesc că acum am ocazia perfectă să meditez. Dacă este mijlocul nopții, îmi amintesc că exact asta făceau mulți practicanți pasionați de meditație, cum ar fi Dalai Lama, care se trezea pentru a se bucura de două sau trei ore de meditație. Această atitudine mă scapă de stres și adaugă un strat suplimentar de recunoștință față de meditație. Prin simpla transformare a insomniei dintr-o problemă într-o binecuvântare care îmi permite să meditez profund, fără un termen limită sau distrageri, am cele mai deosebite experiențe și, inevitabil, mă pot lăsa purtată de val pentru a adormi ușor-ușor.

După cum a scris Marcus Aurelius în *Meditații*, este o călătorie mereu la îndemână: „Oamenii caută să se retragă la țară, pe malul mării, sau pe dealuri, dar este mai ușor să te retragi în tine însuți oricând vrei. Nu există nicăieri un loc în care cineva să găsească un refugiu mai calm și mai ferit de probleme decât în propria lui minte... Așa că acordă-ți în mod constant timp pentru a te retrage și reînnoi."[763] Din moment ce este tot mai greu să ne retragem în noi înșine, în mijlocul agitației zilnice, ne putem bucura de acest lux pe timp de noapte — prin somn sau meditație. Recunosc că mie personal nu mi-a fost deloc ușor. Dar am lucrat cu mine însămi să consider timpul petrecut

meditând în mijlocul nopții ca productiv, un timp în care mă pot îmbogăți sufletește, în loc să stau cu ochii în tavan ofticându-mă că nu pot să adorm.

O altă tehnică pe care fiica mea mai mare, Christina, o folosește, și pe care am împrumutat-o și eu, este o listă de lucruri pentru care suntem recunoscătoare. Un program obișnuit înainte de culcare, această listă mă ajută să mă concentrez asupra binecuvântărilor din viața mea — fie ele mai mari, fie mai mici, mai degrabă decât pe lista fără sfârșit a problemelor nerezolvate. Pentru fiecare dintre noi, orice zi are binecuvântările și eșecurile sale, dar cumva piedicile și stresul par să ne acapareze mintea odată ce punem capul pe pernă. Ele sunt vedetele lăudăroase, disperate după atenție și lumina reflectoarelor, în orele de dinainte de culcare și par a-l ignora pe regizorul de platou, care le face semn să dispară de pe scenă. Dacă nu le oprim, ele vor trage în jos întregul spectacol. O listă cu lucrurile pentru care suntem recunoscători, scrisă într-un caiet, rostită cu voce tare sau pur și simplu recitată în tăcere, este o modalitate foarte bună de a pune aceste vedete la colț, mutând reflectoarele pe binecuvântările din viața noastră.

Jim Gordon, fondatorul Edgewater Funds, un fond de capital privat în valoare de miliarde de dolari, are un ritual de somn bazat pe ideea de recunoștință, care se dovedește mai bun decât orice somnifer (și fără efectele secundare distructive ale acestora).[764] El mi-a dezvăluit că, dacă se trezește în mijlocul nopții și nu mai poate adormi, își începe numărarea binecuvântărilor (la propriu): își numără copiii și nepoții și și-i imaginează cum sar peste un gard. Când i-a descris acest lucru uneia dintre fiicele sale, care este psiholog, aceasta i-a spus că sună ca o

terapie cognitivă comportamentală clasică, doar că lui i-a venit ideea de unul singur.

Oamenii de știință au ajuns la concluzia unanimă că meditația și somnul fac casă bună împreună. Un studiu Stanford din 2009 a revelat că un curs de meditație mindfulness de șase săptămâni i-a ajutat pe oamenii care aveau probleme cu somnul să adoarmă de două ori mai repede, în 15 în loc de 33 de minute (în Anexa B, vei găsi o listă de recomandări cu meditațiile mele ghidate).[765]

Richard Davidson, neurobiolog la Universitatea din Wisconsin, care a lucrat îndeaproape cu Dalai Lama pentru a stabili legătura dintre meditație și știință, mi-a explicat că emoții precum bunătatea și recunoștința ne ajută să dormim pentru că au un efect calmant asupra minții și ne reduc emoțiile negative.[766] Davidson însuși folosește aceste tehnici. „Fac de obicei o scurtă meditație înainte de a merge la culcare, mă gândesc la ziua care a trecut și îmi exprim recunoștința pentru șansele pe care le-am primit pentru a-i ajuta pe alții și ca să fac bine", mi-a spus el. „Când mă trezesc, mă gândesc, de asemenea, la modul în care îi pot ajuta cel mai bine pe ceilalți în diferitele întâlniri și evenimente programate în acea zi", a adăugat Davidson. Problemele la care ne gândim non-stop sunt o piedică în calea somnului. Cea mai bună modalitate de a ne pregăti de culcare este să ne gândim la lucrurile pentru care suntem recunoscători.

Matthieu Ricard, călugăr budist și genetician molecular francez, a fost considerat cel mai fericit om din lume.[767] Pe baza unor experimente neuroștiințifice, s-a constatat că acesta avea niveluri excepționale de unde cerebrale gama. Iată ce a spus Ricard: „Cei care se retrag în schituri

sunt departe de atitudinea *dolce far niente*: ei sunt în mod constant implicați în formarea lor mintală, doar că aici nu există niciun «zgomot» sau vreun «deșeu» de eliminat, niciun stres de care să scapi și nici haos care trebuie reorganizat. Asta înseamnă că sunt mai puține lucruri de reparat în timpul somnului, care este mai profund, pentru cei care meditează."

Clark Strand, fost călugăr budist și autorul cărții *Meditation Without Gurus*, și-a descris experiența cu meditația. Seamănă mult cu experiența mea legată de somn când renunț la gândurile negre și la griji. „Este ca o cădere într-o peșteră unde se află ceea ce tot universul spune că e important... Ca descoperirea că nimic altceva nu contează și tot ce am nevoie este momentul prezent... Eliminat temporar din joc... Ca plutirea în imponderabilitate deasupra Mării Moarte, uitându-mă în sus, la cerul pustiu"[768], a explicat Strand.

În 1976, într-un episod din faimosul serial TV american *The Mary Tyler Moore Show*[769], șeful lui Mary, Lou Grant, temându-se că aceasta a devenit dependentă de somnifere, i le aruncă pe toate în chiuvetă. Când Mary strigă „Acum nu voi dormi niciodată!", el o conduce către canapea și îi spune: „Respiră adânc, ca și cum ai dormi, și înainte să-ți dai seama, vei intra într-un somn profund." Ea încearcă și descoperă că metoda chiar funcționează. De fapt, funcționează atât de bine, încât Lou, cu brațul în jurul lui Mary, care începe să sforăie, este blocat pe canapea lângă aceasta, temându-se că dacă se mișcă, a „muncit" degeaba. Domnul Grant știa cu siguranță ce face.

Respirația este unul dintre „trucurile" mele favorite. Numărarea câtorva cicluri de respirație rară este una

dintre tehnicile pe care le folosesc când nu pot adormi. O versiune a acestei tehnici, metoda 4-7-8, popularizată de dr. Andrew Weil, își are rădăcinile în practica antică indiană pranayama.[770] Îmi place simplitatea ei: inspiri în liniște pe nas numărând până la patru, îți ții respirația cât numeri până la șapte, apoi expiri pe gură, cu un sunet puternic, numărând până la opt.

Weil susține că prin exerciții și repetare, această tehnică te poate trimite în lumea viselor într-un singur minut. Până la urmă, orice te poate ajuta să dormi atât de repede merită încercat. Chiar dacă nu adormi instant, metoda te poate ajuta să fii mai calm și să te relaxezi, ceea ce este atât o condiție necesară pentru somn, cât și o tehnică de reducere a stresului în timpul zilei. Dacă ai tendința de a răspunde mai bine la indicii vizuale, poți încerca metoda recomandată de psihiatrul Brent Menninger: „Vizualizează imagini care evocă seninătate, de exemplu tabloul *Mona Lisa*... Pe măsură ce respiri, relaxarea se va instala ușor și, odată cu ea, și acel zâmbet misterios în colțul gurii. Inspiră apoi în timp ce îți imaginezi cum arată seninătatea. Pe măsură ce expiri, zâmbește ca Mona Lisa. Inspiră seninătatea. Expiră cu același zâmbet misterios, care începe cu buzele relaxate ce urcă ușor în sus. Obrazul ți se relaxează, apoi și ochii, pe jumătate închiși. Zâmbetul se extinde pe întreaga față, în timp ce pielea capului și gâtul se relaxează, iar umerii se lasă mai jos."[771] Este esențial, desigur, să ne gândim bine ce picturi celebre vrem să imităm și să le alegem doar pe cele relaxante. (*Strigătul* lui Edvard Munch, spre exemplu, nu te-ar ține numai pe *tine* treaz, ci și pe vecini).

Am descoperit unul dintre cele mai ingenioase sfaturi pentru un somn odihnitor într-un studiu al Universității

din Glasgow.[772] Participanții care suferă de insomnie au fost împărțiți în două grupuri.[773] Unora li s-a spus să își facă ritualul obișnuit de dinainte de culcare, în timp ce altora să rămână treji în mod voit (dar fără să se ridice sau să dea drumul calculatorului sau televizorului). Grupul care a rămas treaz, folosind ceea ce se numește „intenția paradoxală", a avut „o reducere semnificativă a efortului de a adormi și a neliniștii că nu poți adormi", au observat autorii studiului. „Când încercau să rămână treji, pacienții și-au dat seama că se simțeau mai somnoroși, ceea ce este normal pentru oamenii care dorm — cei care au un somn de calitate nu se chinuiesc să adoarmă", a explicat autorul studiului, Colin Espie. „Terapia intenției paradoxale reconstituie atitudinea blazată față de somn pe care oamenii obișnuiți o au în mod natural, pentru a-i ajuta pe cei care manifestă anxietate legată de insomnie", a adăugat Espie. Asta îmi amintește de scena din *Mary Poppins* când copiii doresc să rămână treji și să se joace, iar Mary le cântă: „Stai treaz, nu-ți pune capul pe pernă.../ Nu ești atât de somnoros pe cât crezi./ Stai treaz, nu te legeni, nu visezi."[774] — un cântecel care îi adoarme pe loc pe cei mici.

Minunatul meu echipament de somn

Nu sunt cercetător în problematica somnului (deși am vorbit cu o mulțime de specialiști), dar, până la urmă, fiecare dintre noi realizează propriul studiu asupra obiceiurilor sale legate de somn. Secretul este să nu ne lăsăm prinși în tumultul vieții de zi cu zi, să nu uităm să aruncăm o privire în urmă și să ne facem timp pentru a găsi modele, a izola variabile și a da sens cunoștințelor acumulate pe parcursul vieții, cu scopul de a o îmbunătăți. Iată, așadar,

care este echipamentul meu de lucruri utile pentru somn. Schimbarea relației mele cu somnul a început cu obiceiul de a nu mă mai gândi la ziua care tocmai s-a încheiat. Am început să apreciez conceptul de inactivitate. „Când ni se pare că ziua nu are suficiente ore ca să rezolvăm tot ce avem de rezolvat, când ne dorim mai mult timp, de fapt, nu avem nevoie de asta. Avem nevoie de mai multă liniște"[775], a scris sociologul Christine Carter.

Multă vreme am considerat liniștea ca fiind o formă de absență — a zgomotului, a altor oameni, a activității — dar am descoperit o altă modalitate de a o defini: ca pe o forță, ca pe ceva extrem de prezent și atât de puternic, încât ne poate distruge grijile și fricile care ne consumă, lăsând în urmă doar esența, calmul și frumusețea.

Am descoperit că, atunci când nu îmi iroseam energia consumând ore întregi din noapte cu problemele pe care le aveam în minte, îmi era mult mai ușor să cad într-un somn adânc și, astfel, să capăt energia și entuziasmul necesare ca să fac față provocărilor inevitabile de a doua zi.

Liniștea — capacitatea de a pune pauză și de a ne conecta cu sinele nostru profund — este o abilitate care poate fi învățată și cultivată. Acest lucru este cu atât mai important, cu cât lumea ne invadează într-un ritm din ce în ce mai frenetic. Deci, pentru mine, să mă simt confortabil cu liniștea, fără un flux constant de stimuli externi, a fost o condiție necesară pentru a mă simți confortabil și cu somnul.

Aprecierea liniștii și somnul aferent mai odihnitor care vine odată cu ea n-au apărut peste noapte. După ce m-am hotărât cu privire la schimbarea de ansamblu pe care

vreau să o fac în viața mea, ca să ajung acolo am făcut o serie de pași mici în direcția potrivită, în fiecare zi și în fiecare noapte (bine, aproape în fiecare noapte). Și, indiferent cât de bătrân ești sau cât de multe sute de nopți ai petrecut întorcându-te de pe-o parte pe alta, nu este niciodată prea târziu s-o iei într-o nouă direcție și să revii la starea naturală de somn și relaxare. Fiecare noapte este o nouă șansă de a o lua de la capăt.

Așadar, am încercat diferite meditații, exerciții de respirație și tehnica vizualizării, fiind atentă la rezultate și făcând reglaje. Am încercat să progresez de la nivelul să îi spunem pentru amatori, genul de persoană care pur și simplu se prăbușește în pat, în fiecare noapte, și speră la ce e mai bun, la cel de profesionist într-ale somnului. Potrivit lui Steven Pressfield, autorul *Turning Pro*, atunci când devenim pro, lucrurile devin mult mai simple. „Se schimbă ora la care ne trezim sau când mergem la culcare. Se schimbă ceea ce facem și ceea ce nu facem. Se schimbă activitățile în care ne implicăm și atitudinea cu care ne implicăm în ele. Se schimbă ceea ce citim și mâncăm. Se schimbă forma corpului nostru. Când eram amatori, viața noastră era teatrală, ne aflam într-o stare de negare și ne plăcea să ne distragem atenția de la lucrurile care contează cu adevărat. Zilele noastre erau în același timp pline până la refuz, dar și dureros de pustii"[776], a explicat Pressfield.

Pentru mine, trecerea de la somnul de amator la cel profesionist a însemnat testarea a o mulțime de lucruri pentru a vedea ce funcționează în cazul meu. Vei găsi aici o listă cu ce anume am făcut. Dacă există ceva din toate astea care rezonează cu tine, fă o încercare, păstrează ce merge și dă restul deoparte. Nu contează cât de banală sau de

nesofisticată pare o anumită tehnică: tot ce contează este dacă te ajută să obții un somn mai odihnitor.

O imagine pe care îmi place s-o folosesc este aceea a unui lac liniștit. Îmi imaginez gândurile, grijile sau problemele ca pe niște pietre care cad în lac. S-ar putea să provoace un val sau două, dar lacul revine repede la netezimea și la calmul inițial. Pe măsură ce apar mai multe gânduri, griji sau temeri, le las să cadă ca niște pietre în apă și apoi las lacul să revină la liniștea sa naturală.

O altă metodă care funcționează în cazul meu este respirația conștientă — îmi folosesc respirația pentru a mă liniști și a relaxa toate zonele tensionate din corp. Așa cum respirația noastră merge în interior și în exterior, tensiunile noastre se eliberează treptat, de parcă respirația ne masează din interior spre exterior, eliberând stresul de peste zi, pe care îl ținem înăuntru fără folos. Pe măsură ce ne pregătim pentru somn, putem să ne gândim la noi înșine nu ca la un pumn închis și contractat, ci ca la un bebeluș relaxat, care doarme profund.

O modalitate de a ne folosi respirația pentru a ne relaxa și a ne pregăti de somn este să respirăm în timp ce ne concentrăm pe iubire, har, pace sau bucurie. Relaxează-ți ochii, relaxează-ți maxilarul și umerii și simte cum plutești pe un pat de aer. Imaginează-ți cum plutești pe fluviul Mississippi sau cum faci pluta pe spate într-o mare calmă, lăsând legănatul blând al valurilor să te poarte spre un loc sigur.

Poate unora li se pare morbid, dar un lucru care nu dă niciodată greș când grijile mă țin departe de somn este să-mi amintesc că, la un moment dat, voi muri. Am încercat acest lucru pentru prima dată după ce am citit discursul de începere a anului universitar susținut de Steve Jobs la Stanford,

în 2005. „Aproape totul — toate așteptările celorlalți, toată mândria, frica de rușine sau de eșec — lucrurile astea se înclină în fața morții, lăsându-ne doar cu ceea ce contează cu adevărat“[777], a spus el. „Să-ți amintești că vei muri este cel mai bun mod de a evita capcana de a crede că ai ceva de pierdut. Ești deja gol. Nu există niciun motiv să nu-ți urmezi inima.“ Și, desigur, nu există niciun motiv pentru care să nu poți să adormi liniștit — din moment ce toate aceste griji pământești vor „dispărea“ în cele din urmă, nu ai niciun motiv să nu le lași să dispară în fiecare noapte...

Desigur, ideea că somnul este legat de moarte există de mult timp. Am discutat în capitolul despre istorie credința americană potrivit căreia putem înfrânge somnul. Așa cum a scris Lewis Lapham, există și o altă credință tot „foarte“ americană potrivit căreia putem cuceri și moartea: „Puterea militară și economică pe scena mondială au alimentat credința că America este scutită de influența legilor naturii, apărată de rele, conducătoare a morții, care vizează popoarele mai mici ale pământului. Minunile științei medicale izvorâte din cenușa războiului aveau să anunțe probabilitatea ca în curând, poate luna viitoare, dar nu mai târziu de anul viitor, moartea să fie reclasificată ca o boală care poate fi prevenită.“[778]

Această idee a morții ca fiind ceva profund înfricoșător, care trebuie evitat cu orice preț, afectează și capacitatea oamenilor de a renunța la controlul conștient asupra vieții lor în fiecare noapte ca să poată merge la culcare. Ira Glass, gazda emisiunii *American Life*, a descris această teamă de somn — numită în mod oficial hipnofobie, somnifobie sau clinofobie: „Obișnuiam să stau trează noaptea, temându-mă să adorm, pentru că somnul nu mi se părea prea

diferit de moarte... Ești plecat din lumea asta, nu te miști, nu vorbești, nu gândești, nu ești conștient — pur și simplu nu ești conștient. Ce ar putea fi mai înfricoșător?"[779] Așa cum a scris Philip Larkin în poemul său „Aubade", când se trezește în puterea nopții, tot ceea ce vede este: „Moartea cea neliniștită, o zi întreagă mai aproape acum,/Făcând orice gând imposibil, mai puțin cum,/Și unde, și când mă voi lăsa să mor."[780]

O perspectivă opusă, pe care am adoptat-o fără rezerve, a fost rezumată de Montaigne: „Pentru a exersa moartea trebuie să exersezi libertatea. Un om care a învățat cum să moară s-a dezvățat de a fi sclav."[781] Adesea suntem sclavi la slujbă, dar și în viața de zi cu zi, lucru care ne împiedică să lăsăm în urmă ziua care a trecut și să adormim.

Dacă moartea este un ajutor de somn mult prea apăsător, poți încerca un instrument mai puțin stresant — talismanul de somn, un obiect care trimite un semnal clar către corp și minte că a sosit momentul să ia lucrurile mai ușooooooor. Iată și exemple de talismane pe care fie eu, fie prieteni de-ai mei le-am testat cu folos: o cutie muzicală de modă veche (un prieten are o versiune în miniatură cu care călătorește; cutiuța cântă „Silent Night": „Sleep in heavenly peace..."); o mască de dormit mare, parfumată ușor cu lavandă; o pernuță specială cu o imagine sau o zicală care rezonează cu tine; un halat confortabil sau papuci pufoși.

Sau poate talismanul tău de somn este o imagine care-ți aduce pace și liniște, imagine pe care o poți păstra pe noptieră. Ar putea fi fotografii cu copiii tăi, animalele de companie sau un peisaj relaxant — ceva care te ajută să elimini tensiunile și neîmplinirile zilei. Eu, una, am două fotografii

de Gordon Parks* în dormitor, care mă ajută să mă liniștesc și să mă relaxez. Una dintre ele este cu un băiețel culcat în iarbă, cu ochii închiși și un gândăcel pe frunte, iar cealaltă este cu o pădure întinsă, cu o mamă și un copil care merg pe jos în depărtare. O altă fotografie din dormitorul meu, semnată de Jeffrey Conley, este a unei persoane care stă în picioare în fața oceanului fără sfârșit. Ea mă ajută să-mi las în urmă problemele de peste zi.

În cele din urmă, vreau să subliniez cele două sugestii foarte concrete care au avut cel mai mare impact asupra somnului meu: în primul rând, alungă-ți toate dispozitivele tehnologice din dormitor cu cel puțin treizeci de minute înainte de a stinge lumina — smartphone-urile sunt ca niște talismane antisomn. În al doilea rând, dacă ești în pat și te lupți să adormi de peste douăzeci de minute, încearcă să meditezi sau să citești o carte (nu pe o tabletă, care emite lumină albastră și adesea este conectată și cu e-mailul, ci o carte tradițională sau un e-reader). Bineînțeles, cartea nu trebuie să aibă nimic de-a face cu munca: alege mai degrabă un roman, o biografie, o carte de poezii sau de spiritualitate.

Codul vestimentar de la culcare: ce să porți și ce să nu

Așadar ce ar trebui să porți la culcare? Răspunsul scurt este: orice te face să te simți confortabil și relaxat, cu excepția hainelor pe care le porți când faci exerciții fizice. Clare

* Gordon Parks, fotograf, muzician și scriitor american, care a devenit o figură proeminentă a fotojurnalismului în perioada 1940–1970, abordând în special probleme legate de drepturi civile, sărăcie și viața afroamericanilor. (*N. trad.*)

Sauro, istoric al modei și curator al Colecției de Costume Istorice Fox de la Universitatea Drexel, din Philadelphia, mi-a explicat că, în cea mai mare parte a istoriei occidentale, oamenii purtau hainele de zi cu zi și la culcare.[782] Dar secolele care se întind de la Renaștere la perioada barocă au reprezentat un punct de cotitură, când clasele înstărite au început să facă distincția dintre hainele de zi și îmbrăcămintea de noapte.

Odată cu apariția revoluției industriale, cămășile de noapte au devenit mai accesibile, căci pânza a fost înlocuită de bumbac. Iar în secolul XX, pijamalele așa cum le știm astăzi au început să câștige teren. Încă din 1920, după cum observa și Sauro, „pijamalele pentru bărbați au rămas destul de asemănătoare, în timp ce îmbrăcămintea de noapte pentru femei a urmat schimbările din modă". Se pare că noi, femeile, nu putem scăpa de presiunile exercitate de modă nici măcar atunci când dormim.

Eu am povestea mea legată de pijamale. În 2010, Cindi Leive, redactorul-șef al revistei *Glamour*, mi s-a alăturat în rezoluția de Anul Nou, când mi-am propus să încep să dorm mai mult. Cindi a recunoscut că din cauza muncii la revistă, cu doi copii mici și obiceiul ei de a se uita la TV, nu dormea mai mult de cinci ore pe noapte. Ne-am luat amândouă angajamentul de a dormi toată noaptea timp de o lună, ceea ce pentru Cindi a însemnat șapte ore și jumătate, iar pentru mine, opt.

După cum am descoperit, să-ți propui să dormi toată noaptea este mai ușor de zis decât de făcut. A trebuit să evităm o serie de ispite — de la Jon Stewart la e-mailurile care ne invadau Inboxul. Pe măsură ce luna trecea, ajutorul meu preferat pentru somn au devenit niște pijamale

de un roz delicios pe care Cindi mi le trimisese cadou. De îndată ce mă îmbrăcam cu ele, mă simțeam pregătită de culcare — mai mult decât dacă mă echipam cu tricourile de bumbac pe care le purtam de obicei. Ceva se schimba în creierul meu când îmi puneam pijamalele; erau negreșit „hainele de mers la culcare", care nu trebuie confundate cu „hainele de făcut sport" Pijamalele erau semnalul pe care corpul meu îl primea că a venit momentul să ia o binemeritată pauză.

Potrivit unui sondaj din 2012, 74 la sută dintre americani preferă să doarmă în pijamale și cămăși de noapte, opt la sută dorm goi, iar restul dorm îmbrăcați în „altceva" (să sperăm că nu în hainele de mers la serviciu).[783] Într-un alt sondaj, 57 la sută dintre cei care dorm goi au spus că sunt fericiți în relație.[784] Există chiar și ceva adevăr științific în spatele acestei constatări. „Când tu și partenerul tău dormiți goi, contactul piele pe piele va elibera hormonul fericirii [oxitocina]"[785], a spus Fran Walfish, psihoterapeut și autoarea cărții *The Self-Aware Parent*. „Ba mai mult, este posibil să aveți parte de mai mult sex și știm cu toții că orgasmele sunt cel mai bun răspuns al Mamei-Natură la insomnie... mai bun decât laptele îmbuteliat și decât Ambien!", a adăugat Walfish. Bineînțeles, și fără efecte secundare (sau, în acest caz, cred că adormitul pe dată este efectul secundar).

CAPITOLUL 10

Puiul de somn, zborul cu avionul și fusurile orare

O ÎNTREBARE PE CARE O PRIMESC tot timpul este ce te faci când, indiferent de motiv — ai copilul bolnav, o răceală puternică, oboseala cauzată de schimbarea fusului orar, un termen limită la un proiect sau ai petrecut toată noaptea în oraș —, pur și simplu nu poți dormi cele șapte-opt ore recomandate? Din fericire, există un remediu foarte bun pentru această problemă: puiul de somn. Este o metodă ieftină și ușor accesibilă pentru a te bucura de ceea ce Fundația Națională pentru Somn numește „un lux plăcut sau o minivacanță".[786]

De fapt, se pare că puiul de somn este foarte bun pentru noi, chiar și atunci când am dormit noaptea. Potrivit lui David Randall, autorul volumului *Dreamland*, chiar și un pui de somn „ne face creierul să funcționeze la un nivel superior, permițându-ne să avem idei mai bune, să găsim soluții mai rapide pentru probleme, să identificăm mai repede modele și să ne amintim mai bine informațiile".[787]

În timp ce problemele de somn cronice pot avea efecte pe termen lung asupra sănătății noastre, puiul de somn ne poate ajuta la diminuarea unora dintre aceste efecte,

cel puțin pe termen scurt. Potrivit unui studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Sorbona, reprizele scurte de somn reduc stresul și ne stimulează sistemul imunitar.[788] „Datele noastre sugerează că un pui de somn de 30 de minute poate inversa impactul hormonal al unei nopți de somn precar. Acesta este primul studiu care a descoperit că somnul de după-amiază poate readuce biomarkerii neuroendocrinologici și imunitari la niveluri normale", a spus unul dintre coautorii studiului, Brice Faraut. Și cum încă nu avem acces la călătoriile în timp, un pui de somn a doua zi poate fi o a doua șansă la un somn odihnitor.

Beneficiile puiului de somn nu se opresc aici. Într-un studiu realizat de oamenii de știință de la Colegiul Allegheny, din Pennsylvania, participanții care au dormit patruzeci și cinci de minute în timpul zilei au înregistrat o tensiune arterială mai mică, după îndeplinirea unei sarcini stresante, decât cei care nu moțăiseră deloc.[789] Un studiu realizat în Grecia a confirmat aceste constatări: participanții care au dormit după-amiaza au înregistrat o scădere de cinci la sută a tensiunii arteriale, suficient pentru a avea un impact în reducerea atacurilor de cord.[790] Potrivit unui raport NASA, „studiile au demonstrat că reprizele de somn strategice pot fi utilizate în mod eficient pentru a promova performanța și vigilența în medii operaționale".[791]

> *Să-ți spun ceva despre plăcerea de a trage un pui de somn. Este absolut fantastic! Când eram copil, tatăl meu încerca mereu să mă învețe cum să fiu un bărbat adevărat și mi-a spus, pe când aveam vreo nouă ani: „Philip, ori de câte ori tragi un pui de somn, dă-ți hainele jos, pune o pătură pe tine și vei dormi mai bine." Ei bine, la fel ca și cu toate celelalte lucruri, a avut dreptate... Apoi, cea mai bună chestie în ce privește somnul*

de după-amiază este că, atunci când te trezești, pentru primele 15 de secunde, habar n-ai unde ești. Ești doar în viață. Asta e tot ce știi. Și e o fericire, e fericire absolută.

Philip Roth, în „Weekend Edition", la NPR [792]

În plus, puiul de somn ne poate ajuta să creștem și capacitatea de învățare. Într-un studiu realizat la Universitatea Saarland, din Germania, cercetătorii i-au pus pe participanți să învețe cuvinte simple și perechi de cuvinte. După aceea, jumătate din grup a vizionat un DVD, iar cealaltă jumătate a tras un pui de somn. Participanții care au dormit au reținut cu mult mai multe perechi de cuvinte decât colegii lor care s-au uitat la DVD, arătând, potrivit studiului, „o îmbunătățire de cinci ori mai mare în extragerea de informații din memorie".[793]

Un studiu al Centrului Universitar Medical din Georgetown a arătat că, în timpul unui pui de somn, partea dreaptă a creierului, asociată cu creativitatea, era extrem de activă, în timp ce stânga rămânea în mare parte inactivă.[794] De altfel, Yo-Yo Ma* mi-a mărturisit că încearcă întotdeauna să tragă un pui de somn înainte de concert. „Este o modalitate de a apăsa pe butonul de resetare, pentru a lua ziua de la capăt. Mi se pare că a fi într-o stare între conștiență și inconștiență este cel mai eficient mod de a funcționa mai bine, pentru că atunci căile dintre sinele analitic și cel intuitiv sunt cel mai deschise"[795], mi-a explicat Yo-Yo Ma.

Iar beneficiile somnului de după-amiază se multiplică pe măsură ce îmbătrânim. Un studiu realizat în Japonia asupra adulților în vârstă a constatat că, alături de exercițiile fizice moderate, un pui de somn de treizeci de

* Yo-Yo Ma, violoncelist de origine chineză, născut la Paris. (*N. trad.*)

minute crește calitatea somnului de noapte, iar în timpul zilei scade starea de amețeală.[796]

Deci, când este cel mai bun moment pentru a trage un pui de somn? Experții spun că cel mai bun „timp circadian" pentru un pui de somn este începutul după-amiezii.[797] Dar nu trebuie să te stresezi să dormi fix în acest interval pentru a avea parte de beneficii: trage un pui de somn oricând te simți vlăguit și fără energie și nu te gândi prea mult la asta. În cursul zilelor noastre superocupate, nu există multe ocazii de a dormi după-amiaza, așa că e bine să le exploatăm oricând putem. Cu alte cuvinte, *carpe dormio!*

Zilele noastre de lucru, mai ales după-amiaza, prind adesea o tentă de supraviețuire: ne întrebăm cum ne vom încheia ziua, târându-ne ultimii stropi de energie prin teritoriul inamic, minat cu ședințe, e-mailuri și liste extinse cu lucruri de rezolvat? Așa că, asemenea unor veverițe, ne facem provizii, în general de alimente nesănătoase și, ca niște dependenți, ne gândim la următoarea ocazie în care vom îndesa în noi niște cofeină sau o bombă calorică plină de zahăr. Există însă și alte opțiuni. Decât să ajungem să bem a cincea ceașcă de cafea sau să mâncăm a treia gogoașă pentru a face față somnolenței firești de după prânz, mai bine luăm în considerare un pui de somn de douăzeci sau treizeci de minute. De fapt, dacă vrei să alegi una dintre cele două opțiuni — cofeină sau un pui de somn —, știința arată clar că, într-o versiune a jocului „piatră, hârtie, foarfece", puiul de somn bate cofeina.[798] Sara Mednick, profesor de psihologie la Universitatea Riverside, din California, a comparat efectele benefice asupra memoriei și rezolvării de probleme realizate cu 200 de miligrame de cofeină (ceea ce primim într-o ceașcă

de cafea) sau cu un pui de somn. Cele două erau egale la nivelul de învățare perceptivă, dar somnul a învins cofeina la memorarea cuvintelor și învățarea motorie (pe care, de altfel, cofeina o afectează).

Când simt nevoia să trag un pui de somn, folosesc canapeaua mea din biroul de la *The Huffington Post*, ca să nu ocup faimoasele noastre camere pentru dormit, care sunt mereu la mare căutare. Inițial, trăgeam jaluzelele peste peretele de sticlă din biroul meu, care dă spre redacție, dar într-o zi mi-am dat seama că, dacă le las ridicate, transmit un mesaj clar că somnul de după-amiază nu trebuie stigmatizat — cel puțin nu la *HuffPost*. Ba mai mult, el este cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru a ne reîncărca bateriile. De atunci, jaluzele de la biroul meu rămân ridicate.

Practica puiului de somn încă suferă în liniște din pricina iluziei noastre colective care echivalează somnul cu slăbiciunea și lenea, dar beneficiile acestuia asupra performanței erau cunoscute de mulți lideri de-a lungul istoriei. Margaret Thatcher obișnuia să-și instruiască personalul să nu o deranjeze între 2:30 la 3:30 după-amiaza, când dormea.[799] John F. Kennedy trăgea un pui de somn după masa de prânz, fără întreruperi sau apeluri telefonice din partea angajaților (deși, având în vedere ce știm acum despre JFK, nu este clar cum definea el „un pui de somn").[800] Și, în timp ce călătorea, Kennedy trăgea un pui de somn pe un pat mare instalat în Air Force One. Charlie Rose*, care doarme de până la trei ori pe zi, pentru a fi în cea mai bună formă în emisie, a ațipit chiar și în mașină (cu masca de dormit pe ochi), în drum spre interviul cu Vladimir Putin, realizat la Moscova, în 2015.[801] El a numit acest pui de somn „pregătirea mea pentru Putin".

* Charlie Rose, jurnalist și realizator de interviuri american. (*N. trad.*)

Pasăre de noapte, Bill Clinton rezista la faimoasele sale discuții politice nocturne cu câteva reprize de somn de după-amiază[802], în timp ce Winston Churchill este cred considerat a fi inventatorul termenului „power nap". Iată cum vorbea, cu înfloriturile sale oratorice tipice, despre bucuria de a dormi după-amiaza: „Trebuie să dormi cândva între prânz și cină, fără jumătăți de măsură. Scoate-ți hainele și bagă-te în pat. Eu așa fac mereu. Nu te gândi că vei face mai puțină treabă pentru că dormi în timpul zilei. Aceasta este noțiunea prostească a unor oameni fără imaginație. Vei fi capabil să realizezi mai multe. Vei câștiga două zile într-una singură sau, cel puțin, una și jumătate."[803]

Papa Francisc nu este doar un lider spiritual mondial, ci și un ambasador global al somnului de după-amiază. „Îmi scot pantofii și mă întind pe pat pentru puțină odihnă"[804], a mărturisit Papa. În 2015, în timpul vizitei sale în Statele Unite, puiul de somn a fost crucial pentru a-i permite suveranului pontif, în vârstă de șaptezeci și opt de ani, să execute în ritm accelerat un program plin de discursuri, ședințe, slujbe și alte apariții publice. Oficialii Vaticanului i-au povestit lui Jaweed Kaleem, de la *HuffPost*, că fiecare zi includea și o perioadă în care nu era planificată nicio activitate, astfel încât Papa să poată trage un pui de somn, de obicei, aproximativ patruzeci de minute.

Un alt lider spiritual, Dalai Lama, înțelege puterea puiului de somn și a somnului, în general. „Pentru mine, somnul este foarte important"[805], mi-a mărturisit când l-am intervievat la Londra în 2012. „Deunăzi, în Delhi, am avut un șofer nou și l-am întrebat: «Câte ore dormi?» «Patru ore», mi-a răspuns el. «Patru ore nu sunt suficiente», i-am spus. Cât despre mine, eu dorm — dorm profund — de obicei, opt ore, iar uneori, ca noaptea trecută, nouă. Un somn foarte

profund", mi-a povestit Dalai Lama. El speră că șoferul i-a urmat sfatul, oferit din postura unui pasager mai luminat.

Călătoriile, fusurile orare și oboseala de după zbor, fără zborul propriu-zis*

Nimic nu perturbă mai tare somnul decât călătoriile.[806] Chiar și celor care, în mod normal, dorm bine. Ritmurile noastre circadiene nu au evoluat luând în calcul avioanele și transportul aerian, așa că, dacă ai zburat pe distanțe lungi, cu siguranță ai simțit acest gen de oboseală la un moment dat.

Potrivit revistei *Air & Space,* a Institutului Smithsonian, termenul „jet lag" a fost folosit pentru prima dată în 1966. „Dacă vei fi membru *jet set*** și vei zbura în Katmandu pentru a bea o cafea cu regele Mahendra, poți fi sigur că te vei alege cu *jet lag,* o tulburare nu prea departe de mahmureală. *Jet lag* derivă din simplul fapt că avioanele zboară așa de repede, încât lasă în urmă ritmul corpului"[807], scria scriitorul-călător Horace Sutton.

Practic, când schimbăm fusurile orare, schimbăm și fusurile de somn. Dar este nevoie de o perioadă pentru ca ritmul organismului nostru să se sincronizeze cu ceasul din zona în care ne aflăm în prezent. Deși în general asociem oboseala de după zbor cu o stare de amețeală, în unele cazuri extreme, eu una am simțit ceva mai aproape de o comă cauzată de privarea de somn. Și potrivit cercetătorilor de la Centrul Medical Universitar Rush, din Chicago,

---

* În original *jet lag*, efect al decalajului orar. (*N. trad.*)

** În presă, termenul *jet set* era folosit pentru a desemna un grup social de oameni bogați din toată lumea care călătoresc pentru a participa la activități sociale inaccesibile oamenilor de rând. (*N. trad.*)

oboseala cauzată de diferența de fus orar poate duce la depresie, probleme gastrointestinale, discernământ deficitar și probleme pe termen lung, cum ar fi tulburări cognitive și tulburări ale ciclului menstrual.[808] Însoțitorii de zbor, a căror viață cuprinde constant călătorii și fusuri orare diferite, au chiar și un risc mai mare de cancer.

> E noapte iar, și drumurile lungi
> Mă ostenesc și mă grăbesc în pat.
> Dar noi călătorii încep atunci,
> În minte, când din trup m-am aruncat.
>
> William Shakespeare, „Sonet 27"*

Till Roenneberg, expert în ciclurile somnului, este atât de convins de importanța lor, încât se asigură că nu are nevoie de alarmă dimineața. După cum a arătat, oboseala cauzată de diferența de fus orar merge dincolo de transportul aerian — acesta fiind motivul pentru care a inventat termenul de „jet lag social": „Un ceas biologic ticăie în fiecare persoană, producând un program individual zilnic. Acesta definește «cronotipul unic» al fiecărei persoane, care poate varia foarte mult de la un individ la altul. Pentru unii oameni, ora de prânz internă poate coincide cu ora de prânz externă. Jet lag-ul social măsoară această diferență dintre timpul nostru social, extern, și cel intern."[810]

Acest ceas intern este situat într-o parte a creierului care controlează ritmuri circadiene de toate tipurile în interiorul corpului — de la somn și temperatură, până la sistemul digestiv. El procesează lumina percepută de retină și expresia așa-numitelor gene de ceas biologic.[811] Un studiu

---

* William, Shakespeare, *Sonnets. Sonete*, trad. Radu Ștefănescu, Parallel Texts, Editura MTTLC, București, 2015, p. 43. (*N. trad.*)

realizat de cercetătorii de la Centrul Medical Beth Israel Deaconess, din Boston, a descoperit un instrument util pentru a învinge oboseala cauzată de diferența de fus orar: mâncarea sau, mai precis, lipsa ei. „Când există mâncare din belșug, ritmul circadian al animalelor este determinat de ciclul lumină-întuneric. Când au acces la hrană numai în timpul ciclului lor normal de somn, ele își vor ajusta ritmurile circadiene în funcție de disponibilitatea alimentelor"[812], au explicat oamenii de știință. Studiind șoarecii, cercetătorii au descoperit un „ceas central" într-o regiune a creierului (nucleul dorsomedial), care poate reseta ritmul circadian când se confruntă cu un deficit de alimente. Logica este că, atunci când alimentația nu este o problemă, lumina și întunericul ne sincronizează ciclurile de somn. Dar când produsele alimentare sunt rare, intră în scenă un alt sistem care ne sincronizează ciclul de somn cu capacitatea noastră de a găsi hrană.

Deci, sugerează cercetătorii, trebuie să ajustăm obiceiurile alimentare pentru a ne ajuta ritmurile circadiane să se adapteze mai rapid. „O perioadă de post negru de aproximativ 16 ore este suficientă pentru a declanșa acest nou ritm"[813], este de părere autorul principal al studiului, dr. Clifford Saper. De exemplu, pentru un zbor de 14 ore, cercetătorii sugerează să te oprești din mâncat cu două ore înainte de zbor și să-ți continui postul antijet lag pe toată durata zborului, ajungând la un total de 16 ore.[814] Pentru cei care nu pot sta mult timp fără să mănânce — în special cei predispuși la stări de leșin — există și alte măsuri care înlesnesc tranziția de la un fus orar la altul și care te ajută să refuzi politicos bucățica aceea de curcan uscat care în avion costă 14,99 dolari: gustările hrănitoare aduse de acasă. Bagajul meu pentru călătorii include migdale și

nuci fără sare, legume tăiate, iar în zborurile lungi — preferatele mele: brânza de capră și curcanul cu miere la cuptor, depozitat într-un recipient mic, cu un pachet de gheață. Dacă nu vei avea nimic de mâncare la tine, va fi mult mai greu să reziști ofertelor companiei aeriene, care includ covrigei sărați, chipsuri și prăjituri „abia scoase din cuptor". Desigur, cel mai important lucru pentru mine este să beau încontinu apă, pe toată durata zborului. De fapt, în funcție de durată, cumpăr o sticlă sau două odată ce trec de securitate, așa că nu depind de bunăvoința însoțitorilor de zbor.

Sau, dacă preferi o altă variantă, există un regim alimentar special pentru *jet lag*, numit *Dieta Anti-Jet Lag Argonne*[815], numită așa după Laboratorul Național Argonne de lângă Chicago, unde a fost formulată de către biologul Charles Ehret. Cu patru zile înainte de călătorie, trebuie să alternezi două perioade de mâncat din belșug și post, schimbându-le la fiecare două zile. Asigură-te că în ziua de dinaintea călătoriei ai postit. Dieta a fost testată în 2002 de trupele din Garda Națională americană, în drumul spre și dinspre Coreea de Sud.[816] Grupul anti-jet lag a fost de 16,2 ori mai puțin probabil să simtă oboseala cauzată de diferența de fus orar, față de celălalt grup.

Dr. Charles Czeisler, fostul președinte al consiliului de administrație al Fundației Naționale pentru Somn, a ridicat problema unui alt pas greșit pe care îl facem adesea când călătorim: pornim la drum deja obosiți. „Cei mai mulți oameni aleargă, de obicei, de colo-colo cu o zi sau două înainte de o călătorie. Deci, tind să fie deja privați de somn, chiar dinainte de a pune piciorul în avion, ceea ce le complică și mai mult starea"[817], a explicat medicul. În

plus, este bine să evităm zborurile de noapte*. În schimb, a sfătuit Czeisler, este mai bine să zburăm după-amiaza, dacă ne îndreptăm spre vest și dimineața, dacă ne ducem spre est.

„În cele din urmă, companiile aeriene și-au dat seama de această problemă, astfel că acum există o mulțime de zboruri în Europa pe timp de zi", a explicat Czeisler. Dacă trebuie să iei un zbor de noapte, medicul sugerează să încerci să tragi măcar un pui de somn cu o zi înainte: „Un pui de somn înainte de a fi epuizat poate reduce efectele adverse provocate de statul treaz într-un moment nepotrivit al zilei. De aceea considerăm somnul de după-amiază profilactic."

Deloc surprinzător, avem acum la îndemână și tehnologii care să ne ajute să luptăm împotriva oboselii cauzate de diferența de fus orar. Cercetătorii de la Universitatea din Michigan sunt în curs de a dezvolta o aplicație numită Entrain, care folosește matematica sofisticată și analiza datelor pentru a le spune utilizatorilor cum și când să utilizeze lumina pentru a-și schimba mai rapid ciclul de somn în locul în care au aterizat.[818] Există și Re-Timer, un fel de ochelari care pot fi folosiți nu doar de călători, ci și de persoanele care lucrează în schimburi și au nevoie să facă ajustări regulate ale ritmului circadian, mai ales în timpul iernii.[819] Purtat la ochi, acest dispozitiv expune utilizatorul la o simulare de lumină în aer liber, care, folosită dimineața, resetează ceasul intern al organismului, astfel încât să putem adormi la ora potrivită.

---

* În original, *red-eye flight* (zbor cu ochi roșii), termen care se referă la un zbor de avion care pleacă noaptea târziu și aterizează a doua dimineața, având ca efect o stare avansată de oboseală. (*N. trad.*)

Un alt mod de a lupta împotriva *jet lag*-ului este să nu ne adaptăm deloc la ora locală. „Pentru o călătorie scurtă, nici nu are rost să încercăm să ne adaptăm la noul fus orar"[820], este de părere dr. Chris Winter, director medical al Clinicii de Neurologie și Medicină a Somnului din Charlottesville. „În schimb, mai bine încerci să faci lucruri prin care să îi transmiți organismului ideea că excursia nici nu a avut loc", a explicat Winter. În funcție de ce alegi, acest lucru înseamnă să rămâi pe fusul orar de acasă și să stai până mai târziu sau să mergi la culcare cu câteva ore înaintea localnicilor, bineînțeles cu orele de trezire aferente. „Dacă ești în vacanță, ar trebui să-ți pui această întrebare, la care mulți oameni nici nu se deranjează să se gândească: există vreun motiv pentru care ar trebui să mă adaptez noului fus orar? Oamenii se simt constrânși să-și schimbe programul odată ce își dau ceasul înainte sau în urmă, dar nu este întotdeauna necesar și nici nu este întotdeauna o idee bună"[821], a comentat dr. Charles Czeisler.

Sfatul meu, bazat pe ceea ce a avut efect pentru mine în numeroasele călătorii și schimbări de fus orare, se rezumă la a-mi aranja programul astfel încât să am timp pentru somn, chiar dacă asta înseamnă să includ o zi în plus pentru călătorie. Am vorbit cu mulți directori care zboară în jurul lumii și intră în ședințe epuizați și incapabili să rămână treji. Ei ajung adesea să jignească niște colegi care poate au lucrat săptămâni la rând ca să pregătească o prezentare pentru acea ședință.

Dar cum rămâne cu zborul în sine? Deși companiile aeriene nu îl fac întotdeauna mai ușor, există unele lucruri care te ajută să-l inviți pe Moș Ene pe la gene. Ca să recunosc cinstit, eu sunt un pic obsedată — OK, obsedată de-a

dreptul — și fac tot ce îmi stă în putință pentru ca zborurile mele să includă și condiții bune pentru somn. Asta pentru că trebuie să călătoresc atât de mult și am învățat de-a lungul timpului că un pic de pregătire îmi este de mare ajutor. Am echipamentul pentru dormit permanent pregătit în bagajul de mână: o mască pentru ochi, căști, dopuri de urechi, ceaiuri de plante (inclusiv lavandă și lemn dulce) și perna mea preferată pentru gât. Aleg să mă îmbrac întotdeauna confortabil, chiar dacă este un zbor scurt și port doar pantofi fără toc atunci când călătoresc. Apropo, de ce poartă unele femei tocuri înalte când zboară cu avionul? Am văzut nenumărate femei purtând pantofi stiletto prin terminale de aeroport, o priveliște la fel de exotică precum o turmă de struți prin savană.

Adevărul cel mai apăsător în ce privește călătoria cu avionul este că nu avem niciun control asupra unei mari părți a acestei experiențe. Variabile precum turbulențele, bebelușii plângăcioși, vecinii de scaun cu limbariță și personalul de zbor care ne zgâlțâie din când în când ca să ne întrebe dacă dorim un ceai pot contracara chiar și planuri de somn bine puse la punct. Betty Thesky, autoarea *Betty in the Sky with a Suitcase*, ne-a avertizat cu înțelepciune să nu ne facem speranțe prea mari. „Pasagerii au adesea așteptări nerealiste cu privire la un zbor care va dura toată noaptea. Ei își spun «voi dormi în avion și voi coborî pregătit să cuceresc munții», dar destinația lor este la mii de kilometri depărtare“[822], a comentat Thesky. Având în vedere că nu știi cât de odihnit vei fi când aterizezi, cel mai bine este să-ți permiți un răgaz și, pur și simplu, să dormi, înainte de a-ți programa ședințe sau de a intra în forță în circuitul turistic.

CAPITOLUL 11
Somnul și locul de muncă

REVOLUȚIA SOMNULUI a ajuns, în cele din urmă, și la locul de muncă. Nu este încă în plină desfășurare, dar avem dovezi la tot pasul. Desigur, somnul a fost aruncat de pe piedestal tot la locul de muncă, în timpul revoluției industriale. Acum, însă, lumea corporatistă realizează costurile ridicate ale privării de somn asupra productivității, asupra sănătății și, într-un final, asupra profitului. Trăim într-un moment diferit de cel când George Costanza, personajul din *Seinfeld,* a trebuit să construiască un „pat-birou" special, pentru a-și păstra secret obiceiul de a trage un pui de somn.[823] Cu toate acestea, ne definim adesea prin munca noastră și ne ajustăm restul vieții pentru a ne conforma programului de lucru. Din cauza asta, devine mult mai ușor să ne schimbăm și obiceiurile legate de somn, dacă avem politici de muncă care le susțin și o cultură de afaceri care îmbrățișează somnul. Eu una mă aștept ca o cameră în care să tragi un pui de somn să devină curând la fel de des întâlnită precum sala de ședințe.

Nu voi uita niciodată cum, într-o dimineață, înainte de a-mi schimba viața, complet lipsită de somn și epuizată,

mă târam amețită dintr-o ședință în alta, având agenda plină toată ziua. Când am intrat într-o sală de ședințe, mi-a sărit în ochi o masă care se întindea pe toată lungimea peretelui din spate. Mă uitam la ea cu jind și mă întrebam dacă va observa oare cineva dacă mă duc acolo și mă întind sub ea. La un moment dat, în timpul ședinței, am început să am halucinații cum că m-am dus într-adevăr acolo și m-am culcat — cam ca pisica lui Schrödinger privată de somn. Abia la sfârșitul ședinței m-am trezit din reverie și mi-am dat seama, extrem de dezamăgită, că încă stăteam la masa de ședință.

Acest sentiment poate fi, până într-un punct, universal. Și presiunea de a ne schimba vine atât de la angajați, care își dau seama că sunt mai productivi când nu se târăsc, nu iau medicamente și nu arată ca niște zombi la locul de muncă, cât și de la angajatori, care își dau seama că angajați mai sănătoși înseamnă un profit mai sănătos. Această legătură dintre epuizarea de la locul de muncă și somnul precar a fost ilustrată de un studiu suedez, care a constatat că „solicitările mai mari de la locul de muncă duc la tulburări de somn, iar tulburările de somn duc la solicitări ulterioare mai mari, stres, mai puțin sprijin social și un grad mai redus de control".[824]

Unele dintre schimbările pozitive din lumea corporatistă sunt motivate de creșterea competiției pentru recrutarea și păstrarea angajaților, iar unii lideri de afaceri vor, pur și simplu. ca firmele să reușească în timp ce creează o cultură care le permite angajaților să prospere. Oricare ar fi motivația, somnul ne face mai buni la ceea ce facem, reamintindu-ne în același timp că suntem mai mult decât meseria noastră.

Pași mici către flexibilitate

Având în vedere cât de mult timp ne petrecem la muncă, chiar și când nu suntem fizic acolo, nu este de mirare că locul de muncă și somnul sunt atât de strâns legate. Orice îl afectează pe unul se răsfrânge și asupra celuilalt. Într-adevăr, munca este principalul motiv pentru care oamenii taie somnul de pe listă.[825] Somnul este afectat nu numai de cât de mult muncim, ci și de momentul când lucrăm. Cu cât începem serviciul mai târziu, cu atât avem parte de mai mult somn: 20 de minute în plus la fiecare oră.[826]

Adevărul este că numeroase companii au mai multă flexibilitate decât își dau seama. Un studiu din 2015 a constatat că simpla pregătire a managerilor și a angajaților pentru a introduce mai multă flexibilitate și control personal în programul de lucru poate crește numărul de ore dormite.[827] Atelierele legate de obiceiurile și tulburările de somn și testarea angajaților de tulburări de somn poate duce, potrivit dr. Carol Ash, „la economisirea a milioane de dolari de către companii".[828]

Un studiu din 2015 al Universității Stanford asupra muncitorilor chinezi a constatat că cei care lucrau de acasă au avut o productivitate mai mare cu 13 la sută.[829] Principalul motiv era prezența a mai puține distrageri. „Sfatul nostru este ca firmele să fie cel puțin deschise să își lase angajații să lucreze de acasă, ocazional, pentru a le permite să se concentreze asupra unor proiecte și sarcini individuale", scriu autorii studiului, Nicholas Bloom și John Roberts, în *Harvard Business Review*.[830]

Munca de acasă era cândva asociată cu persoanele fizice autorizate și întreprinderile mici. Dar multe companii mari își dau seama, în prezent, de valoarea sa. Potrivit Biroului de Recensământ american, peste 13 milioane de persoane au lucrat cel puțin o zi pe săptămână, la domiciliu, în 2010, o creștere de 45 de procente din 1997.[831] În Marea Britanie, în 2014, 13,9 la sută din totalul angajaților au lucrat de la domiciliu — cea mai înaltă rată pentru această țară de când au început să fie colectate astfel de date.[832]

Dacă încă mergi zilnic la serviciu, trebuie să știi că somnul îți este influențat de diverși factori. Un studiu din 2014 realizat de Universitatea Northwestern în colaborare cu Universitatea Illinois din Urbana-Champaign a descoperit că angajații ale căror birouri aveau ferestre dormeau cu patruzeci și șase de minute mai mult în fiecare noapte decât colegii de serviciu fără acces la lumină naturală.[833] „Există tot mai multe dovezi că expunerea la lumină în timpul zilei, în special dimineața, este benefică pentru sănătate, prin efectele sale asupra stării de spirit, a vigilenței și a metabolismului"[834], a explicat autorul studiului, dr. Phyllis Zee.

La *HuffPost*, au fost mulți sceptici când am instalat pentru prima dată camere de somn în New York, în 2011. Angajații erau reticenți că vor fi văzuți îndreptându-se spre camera de dormit într-o redacție agitată din „orașul care nu doarme niciodată". Acum camerele sunt mereu pline și am început să răspândim camere de somn în întreaga lume, începând cu biroul nostru din Londra. Tot mai multe companii, printre care se numără Ben & Jerry, Zappos și Nike, și-au instalat camere de somn sau urmează să o facă.[835]

Chiar și industria IT, care a fost un centru al epuizării și surmenajului, își schimbă acum atitudinea. Karen May, vicepreședinte al Departamentului Dezvoltare la Google, a ajutat la construirea faimoasei culturi de lucru favorabile angajaților.[836] Dar pentru toate schimbările pe care le-a pus în aplicare și toate studiile științifice citite despre importanța somnului, ea și-a pus somnul pe plan secund. „Faptul că nu dormeam suficient mi-a permis să lucrez mai mult, să spun «da» mai des și să nu fac unele alegeri dificile între diferite părți importante din viața mea", a spus ea. Dar acum câțiva ani, la cină, după ce am început să vorbesc cu ea despre somn, Karen și-a dat seama că pur și simplu nu merită. „Când sunt obosită, sunt ciufută, plină de resentimente și arțăgoasă — nu așa vreau să trăiesc", mi-a mărturisit.

Iată mai jos câteva dintre sfaturile pe care Karen ni le dă pentru un somn mai lung și mai odihnitor:

- Concentrează-te pe cantitate. Trebuie să obții mai întâi elementele de bază. Dacă nu stai mai mult în pat, nu poți dormi mai mult. Pentru mine, asta a însemnat să merg la culcare cu 10 minute mai devreme, apoi cu încă 10 și așa mai departe.
- Concentrează-te pe calitate. Am descoperit două lucruri care au făcut diferența: am fost mai atentă la ce mănânc și ce beau după-amiaza și seara (fără cafele cu lapte după-amiaza!) și am făcut altceva decât să muncesc înainte de a adormi, de exemplu, sudoku sau integrame.

  Fii responsabil. E important să ai ajutor. În cazul meu, Arianna mi-a fost antrenor personal de somn. Mi-o imaginez cum povestește despre alegerile dificile pe care le-a făcut ca să doarmă suficient, ceea ce mă motivează

să fac același lucru. Și, în dimineața minunată în care mă trezesc mai odihnită (bine, nu în fiecare zi) mi-o imaginez zâmbind și spunând: „Oh, bravo, draga mea, te-ai odihnit!"
Intră în horă și joacă până la capăt. Schimbarea nu este niciodată o linie dreaptă, iar încercarea de a dormi mai mult nu face excepție. La muncă, apar mereu lucruri de care vreau să mă ocup. Sunt cu familia și prietenii și nu vreau să plec de la petrecere. În unele nopți, pur și simplu nu dorm bine, dar îmi reamintesc că aceasta este o cursă lungă și micile schimbări pe care le fac contează.[837]

Brian Halligan, CEO și fondator HubSpot, un software de marketing și vânzări, a instalat o cameră de dormit la sediul companiei și mărturisește că unele dintre cele mai bune idei i-au venit după un pui de somn: „Într-o lună tipică, fac o mulțime de lucruri mediocre, dar, din când în când, vin cu o idee foarte bună. Poate voi veni cu două într-o lună. Acestea două se întâmplă, inevitabil, fie când pun capul pe pernă, după ce trag un pui de somn, sau sâmbăta dimineața, când mă trezesc fără grabă. Încerc să fac loc cât mai des somnului în viața mea."[838]

Această filozofie este împărtășită și de Ryan Holmes, fondator și CEO HootSuite, o platformă de social media management (pe care o folosesc pentru a programa mesaje pe Twitter și pe Facebook când călătoresc ca pot rămâne conectată acasă, fără a fi nevoie să stau până târziu).[839] Holmes și-a instalat o cameră pentru somn, cu paturi perfecte pentru o odihnă de după-amiază și spune că deja vede progrese în ceea ce privește somnul chiar și printre colegii săi din lumea tehnică: „Multe dintre companiile tehnologice, cunoscute pentru cultura lor de a

munci non-stop, au început să ia măsuri ca să le asigure angajaților suficient timp pentru somn."[840] Măsura aceasta este o noutate în lumea IT — în special pentru companii aflate la început de drum, unde există mitul că nopțile albe fac, pur și simplu, parte din poveste.

Shampa Bagchi, fondator și CTO a două companii de software din Bay Area, a explicat cât de ușor este să ne sacrificăm somnul dacă nu facem din el o prioritate: „Între gestionarea lansării de produse, jonglarea cu mai multe proiecte pentru clienți, lucrul cu echipe de pe două continente și responsabilitățile pe care le implică a fi mama unei fetițe de școală, viața poate părea aglomerată. Și așa cum se întâmplă întotdeauna în astfel de cazuri, somnul este primul care are de suferit. Pe măsură ce afacerile au crescut, a crescut și volumul de muncă, iar numărul de ore pe care le dormeam scădea pe zi ce trecea. Nu m-am plâns, crezând că e ceva necesar, chiar normal... Nu e chiar muncă, atâta timp cât îți place ce faci, nu? Epuizarea și oboseala sunt pentru alții, pentru cei cărora nu le place ce fac. Dar eu îmi ador munca, așa că nu pot fi epuizată, nu?"[841]

Ea a citit despre pericolele epuizării și a urmărit un interviu în care povesteam cum am ajuns eu la colaps din cauza epuizării. Nu a făcut legătura cu propria viață până într-o noapte, când totul s-a schimbat. „M-am trezit în mijlocul nopții pe podeaua rece din baie și mă întrebam cum am ajuns acolo, a povestit ea. Zgomotul puternic pe care l-am auzit era capul meu, care se prăbușise pe podea. Am simțit cum se formează un cucui dureros. Nu știam cât timp am stat acolo inconștientă și habar n-aveam ce urma să mi se întâmple. Dar mai târziu, când zăceam întinsă pe pat și îmi cream o listă mentală de posibile boli pe care le

am, mi-am amintit de acel TED Talk al Ariannei. Acela a fost momentul meu *Evrika*, cel în care mi-am dat seama că am avut o «experiență Arianna Huffington». Am mers la medic pentru a exclude orice probleme de sănătate, dar în inima mea știam că stilul de viață pe care îl ducea avea nevoie de o schimbare drastică." De atunci, ea a început să doarmă mai mult și a ajuns la aceeași concluzie ca și mine: „Am descoperit că nu trebuie să faci schimbări majore pentru a vedea beneficiile; chiar și pașii mici contează foarte mult."

Alicia Hansen, antrenor de nutriție integrativă din Australia, s-a trezit la realitate într-un mod la fel de dureros. „În martie 2014, m-am trezit pe gresia rece din bucătărie, singură, la miezul nopții. O durere intensă îmi clocotea prin pomeți și cap. Nu puteam vedea și nici nu mă puteam mișca"[842], a povestit Hansen. Ea a leșinat din cauza epuizării și a avut nevoie de o intervenție chirurgicală reconstructivă pentru obraz și ochi. „Am acum plăci de metal care îmi țin pomeții și ochiul. După operație am fost imobilizată la pat pentru o lună și nu mi-am putut ține în brațe sau îmbrățișa copiii. M-am simțit complet neajutorată", a mărturisit femeia. Așa că a început să facă schimbări în viața ei: „Mi-am luat înapoi timpul meu pentru odihnă. Opt ore de somn în fiecare noapte au devenit non-negociabile. Asta mă face mai productivă, mai puțin stresată, mai capabilă să-mi mențin metabolismul și sistemul imunitar sănătoase și îmi dă mai multă energie și putere... Mă simt conectată cu mine însămi și cu cei din jur și, pentru prima dată, simt că îmi trăiesc viața cu un scop", a mai spus Hansen.

Victimele privării de somn sunt numeroase și în lumea artei. Hans Ulrich Obrist, unul dintre directorii de expoziții

și programe de la Galeriile Serpentine din Londra, a fost atât de fascinat de productivitatea lui Honoré de Balzac, care bea până la cincizeci și două de cești de cafea pe zi, încât a încercat să imite acest mod extrem de a trăi și a lucra, până când s-a prăbușit. „Consideram somnul o pierdere de timp, pentru că am această curiozitate insațiabilă de a învăța și simt mereu că nu am suficient timp pentru a citi, a cunoaște și a scrie. Acum însă, nu îl mai consider o pierdere de timp, pentru că, de când dorm, visez. Acum înțeleg că somnul este o necesitate, inclusiv de a ne descoperi ceasul intern pentru a-l folosi cât de bine posibil, mai degrabă decât să încercăm să mergem împotriva lui", mi-a povestit Obrist.[843]

Rar trece o zi în care nu primesc un e-mail, citesc despre sau mă întâlnesc cu cineva care s-a prăbușit din cauza epuizării și care, la fel ca mine, vorbește încontinuu despre puterea fantastică a somnului. La un prânz în Los Angeles pentru un interviu cu Jennifer Aniston, managerul ei, Aleen Keshishian, m-a luat deoparte. „Vezi semnul ăsta de pe nasul meu? m-a întrebat. Ce ți s-a întâmplat ție am pățit și eu. M-am prăbușit din cauza epuizării și m-am trezit într-o baltă de sânge."[844] Deci, se pare că am reușit să devin purtătorul de cuvânt al Organizației Naționale de Leșin și Spart Fața, dar, așa cum spune proverbul, dacă pot salva o față...

> Dacă m-ar pune cineva să aleg, nu aș da nici măcar o noapte de somn pentru șansa de a face mai mult profit.[845]
>
> Warren Buffett,
> Scrisoare către Acționarii Berkshire Hathaway, 2008

Liderii din domeniul afacerilor au început acum să vorbească public despre rolul somnului în luarea celor mai bune decizii, precum și creșterea unei afaceri. Sigur, există încă multă lăudăroșenie în domeniul acesta cu privire la trezitul dis-de-dimineață („Ne putem întâlni pentru micul dejun la ora 6 dimineața?" „Hei, sună grozav, deși e cam târziu pentru mine... Mai bine, merg întâi la sală și apoi dau câteva telefoane în Europa."). Dar există mai mulți lideri dispuși să pună somnul pe primul loc, inclusiv CEO-ul Microsoft Satya Nadella, care a spus că este cel mai în formă după opt ore de somn.[846]

La locul de muncă, schimbările au loc la toate nivelurile, de la directori până la stagiari. Goldman Sachs le-a interzis stagiarilor de pe timpul verii să stea peste noapte la birou, limitându-le orele de lucru de la 7 dimineața până la miezul nopții (în lumea finanțelor, acesta este un progres).[847] Banca a angajat chiar și experți în somn. (Și da, experții sunt acolo pentru a-i ajuta bancheri să doarmă mai mult, nu mai puțin.[848]) Mai este drum lung de străbătut, dar e clar că până și instituții faimoase pentru privarea de somn recunosc, în sfârșit, că lucrurile trebuie să se schimbe.[849]

Ca șef al resurselor umane la LinkedIn, Pat Wadors știe foarte multe despre productivitate. Iar pentru ea, productivitatea merge mână-n mână cu un somn bun. „Trezirea după opt ore mă pregătește perfect pentru ziua care urmează. Pot da tot ce am mai bun de-a lungul zilei", a explicat ea pe *HuffPost*.[850] Deoarece lucrează în domeniul resurselor umane, e conștientă de cât de răspândit este mitul că privarea de somn înseamnă dedicare. „Crede-mă, nu-ți face nimeni statuie dacă te lauzi că dormi doar patru

sau cinci ore în fiecare noapte", a mai scris ea. „Aud această poveste de prea multe ori. Dar ceea ce aud cu adevărat este că pentru tine e în regulă să-ți distrugi sănătatea și să nu ai cele mai bune performanțe la locul de muncă sau acasă."

Pentru Wadors, la fel ca pentru mulți dintre noi, somnul nu a fost întotdeauna o prioritate, dar spre deosebire de mulți dintre noi, ea a fost conștientă de consecințe: „Fără o noapte de odihnă, eram mult mai emotivă, mai puțin rezistentă, mai puțin concentrată și mai nerăbdătoare. Ca lider, acesta nu este un lucru bun."[851] În urmă cu câțiva ani, ea s-a hotărât să facă din somn o prioritate. Wadors mărturisește că încă lucrează la asta, dar simte că merge în direcția bună: „Mi-am primit porția de opt ore de somn noaptea trecută și mă simt minunat! Am energie, am râs mai mult astăzi și am fost într-adevăr «prezentă» pentru cei din jurul meu. Și mai important, m-am bucurat de zi și asta s-a văzut în zâmbetele și în mersul meu. Este un dar pentru mine, dar și pentru toți cei din jur."

Cu mult timp înainte ca renașterea somnului să înceapă și pentru noi, CEO Amazon, Jeff Bezos — un avangardist în atât de multe moduri — vorbea despre importanța de a dormi opt ore. „Sunt mai vioi și gândesc mai clar", a declarat acesta pentru *The Wall Street Journal*. „Mă simt mult mai bine pe parcursul zilei dacă am dormit opt ore."[852] În același articol, investitorul Marc Andreessen a vorbit despre lecțiile învățate în perioada lipsită de somn în care a lansat Netscape: „Îmi petreceam toată ziua dorindu-mi să pot merge acasă înapoi în pat."[853] Acum, Andreessen știe cum poate să scoată ce e mai bun din el însuși: „Mă pot descurca fără prea multe probleme cu șapte ore și

jumătate de somn. La șapte, deja încep să mă resimt. Șase sunt sub limita optimă. Cinci sunt deja o mare problemă. Iar la patru sunt cu siguranță zombi."

Denise Morrison, CEO Campbell Soup, este de multă vreme o susținătoare a somnului. „Este esențial pentru mine să dorm opt ore în fiecare noapte pentru performanță maximă — ca să-mi restabilesc energia, să-mi odihnesc creierul extrem de activ și să mă trezesc întinerită"[854], mi-a explicat ea. Președintele Google, Eric Schmidt, doarme opt ore și jumătate pe noapte.[855] Ca posesor al brevetului de pilot, este deosebit de conștient de pericolele oboselii.[856] La Aetna, companie care activează în domeniul serviciilor medicale, CEO Mark Bertolini a devenit faimos pentru politicile instituite.[857] Până în prezent, peste 13 000 de angajați au participat la programele lui, care includ yoga, meditație și antrenamente de *mindfulness*. Nivelul lor de stres s-a redus cu 28 la sută, iar calitatea somnului a crescut cu 20 la sută.

Probleme tehnologice, soluții tehnologice

În epoca smartphone-urilor, muncitul peste program nu înseamnă neapărat să stai până târziu la birou. Acum, ne ducem munca oriunde am merge, în buzunar sau în geantă. Faptul că dispozitivul de comunicare folosit pentru viața personală este și un portal către viața profesională ne face să nu ne oprim niciodată din muncă. Da, puteți închide oricând telefonul, dar puțini dintre noi fac asta. Din fericire, există politici în curs de adoptare care ne vor ajuta.

În Germania, în speranța de a inspira companiile din întreaga țară, fostul ministru al Muncii Ursula von der

Leyen — acum ministru al Apărării — a stabilit un protocol extrem de clar pentru personalul ei cu privire la utilizarea telefoanelor de serviciu după program. „Este în interesul companiilor ca angajații să se poată deconecta de la serviciu. În caz contrar, pe termen lung, ei se vor epuiza. Tehnologiei nu ar trebui să i se permită să ne controleze și să ne domine viața. Noi ar trebui să controlăm tehnologia"[858], a explicat von der Leyen. Urmându-i exemplul, succesoarea sa la cârma Ministerului Muncii, Andrea Nahles, a comandat un studiu care să examineze consecințele, inclusiv economice și psihologice, ale stresului provocat de muncă.[859] Între timp, Nahles a declarat că susține legislația care interzice angajatorilor să-și contacteze angajații după program.[860] Producătorul auto german Volkswagen a făcut primul pas, dezactivând serverele de e-mail ale companiei la treizeci de minute după terminarea programului de lucru[861], iar alte companii germane, cum ar fi BMW și Deutsche Telekom, au politici similare.[862]

Printr-o înțelegere între sindicate și patronate, Franța a stabilit norme prin care angajații din companiile digitale și din domeniul serviciilor de consultanță să-și poată opri telefoanele după program.[863] La modul ideal, toate aceste modificări nu vor fi puse în aplicare prin legi, ci vor veni de la sine, pe măsură ce cultura corporatistă va evolua.

Acest nou consens mondial cu privire la nevoia de a lua o pauză de la viețile noastre mereu conectate aduce într-un fel cu mișcările reformatoare ale forței de muncă din secolul al XIX-lea și începutul secolului XX. Doar că acum o mare parte din luptă nu este doar împotriva angajatorilor, ci și împotriva propriei dependențe de tehnologie și conectivitate.

Această nouă mișcare sindicală a timpului nostru digital încă își așteaptă sloganul — propria versiune a sloganului „Opt ore de lucru, opt ore de odihnă, opt ore pentru ceea ce ne dorim." Dacă și când vom avea un slogan va fi comunicat cel mai probabil pe Twitter, Instagram și Snapchat. „Angajați din toată lumea, deconectați-vă! Angajați din toată lumea, reîncărcați-vă!"

Toți putem face pași pentru a accelera această schimbare, dar ca să avem cu adevărat succes este nevoie de o schimbare la vârf. Consiliile de administrație trebuie să își dea seama că un CEO care se laudă că doarme doar patru ore pe noapte spune, de fapt, că ia decizii în stare de ebrietate. Liderii noștri trebuie să înțeleagă că acesta nu este demn de laudă. Ba din contră, este un semnal de alarmă.

Când investitorii cu capital de risc și investitorii de tip „îngeri" aud propunerile de vânzări, împreună cu planurile de sustenabilitate și viabilitate a unui produs de afaceri, ar trebui să verifice dacă echipa respectivă are și planuri de sustenabilitate pentru propria viață. Poate avem nevoie de *Arena Leilor** pentru asta. Eu mă bag!

---

* În original, *Shark Tank*, emisiune americană în franciză, unde diverși concurenți își prezintă ideile de afaceri unor investitori, care aleg în cine să investească. Similară emisiunii *Arena Leilor*, de la TVR. (*N. trad.*)

CAPITOLUL 12

De la Hollywood și Washington, la spitale și hoteluri: descoperind puterea somnului

ÎNCĂ UN SEMN că somnul este la modă ar fi faptul că e acceptat cu entuziasm de cei care *decid* ce este modern: industria modei. Este normal ca un domeniu care ne ajută să arătăm bine să aibă un cuvânt de spus și cu privire la somn — unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care le avem la îndemână ca să ne simțim și să arătăm mai bine.

Pentru actori, modele și animatori, să aibă grijă de ei înșiși face parte din fișa postului, iar somnul este la mare cinste. Indiferent de părerea noastră despre vedete sau despre această cultură obsedată de fiecare mișcare personală și profesională a lor, trebuie să recunoaștem că aprecierea acestora față de somn și recunoașterea beneficiilor sale îi pot influența pozitiv pe fani. Bineînțeles, succesul le oferă resurse pe care majoritatea nu și le pot permite, însă concluzia rămâne în picioare: putem face și noi pași în direcția potrivită și să-i acordăm somnului prioritate.

Bobbi Brown, fondatorul Bobbi Brown Cosmetics, este conștientă de valoarea somnului.[864] Se trezește devreme, la ora 6 dimineața, și se duce la culcare tot devreme.

„Somnul și odihna, fericirea și viața sănătoasă te fac să devii cea mai frumoasă“[865], consideră ea. Supermodelul Karlie Kloss este de acord. „Somnul, spune ea, este cel mai bun și cel mai generos lucru pe care îl poți face singur pentru tine. Somnul ne asigură frumusețea.“[866] Întrebată cum își menține sănătatea și cum de arată așa bine, Cindy Crawford a spus: „Dacă mă uit la mine acum 25 de ani, cu siguranță totul a început cu somnul… Somnul este momentul când corpul se reface.“[867]

Christina Aguilera este de părere că „oamenii aruncă banii pentru poțiuni pentru înfrumusețare, dar o noapte bună de odihnă face minuni cu adevărat“[868], în timp ce vedeta de reality show transformată în creatoare de modă Lauren Conrad spune că „există un motiv pentru care i se spune «somn de frumusețe». Între șapte și nouă ore de somn pe noapte îți pot îmbunătăți semnificativ aspectul.“[869] Și Gwyneth Paltrow consideră somnul un „lucru important“ în viața ei. „Nu dorm întotdeauna suficient, și când nu o fac, arăt de parcă m-a lovit trenul“, a declarat ea.[870]

> Și dacă la noapte sufletul meu își va găsi pacea
> În somn, și cufundat va fi de tot în uitare,
> iar dimineața se va trezi înviorat ca un boboc de floare
> atunci mă voi fi îndumnezeit din nou și voi fi fost din nou creat.
>
> D. H. Lawrence, „Shadows“[871]

„Somnul este arma mea… Încerc să dorm opt ore pe noapte“, a declarat Jennifer Lopez.[872] „Cred că uneori suntem atât de prinși de ceea ce urmează să facem, încât uităm care sunt lucrurile esențiale în viață. Îmi prețuiesc timpul rezervat pentru somn. Este la fel de important ca și mâncarea sau exercițiile fizice“, a explicat vedeta.[873] Pentru

Beyoncé, „definiția frumuseții" este să aibă „pace, fericire și sănătate. Și nu poți avea niciunul dintre aceste lucruri fără somn."[874] Jane Fonda crede că frumusețea ei fără vârstă se datorează somnului: „Nu este o formulă secretă. Mă asigur că dorm opt sau nouă ore pe noapte."[875]

În *Manualul trupului**, Cameron Diaz scrie că programul ei plin de călătorii a învățat-o cât de importante sunt ritualurile de noapte: „Nu păstrez niciun fel de electronice în dormitor. Port o mască pentru somn și am nevoie de un spațiu întunecos și liniștit. Prin somn, corpul meu ia o pauză, astfel încât să se poată restabili, repara și regenera. Când dorm destul, memoria mea este mai clară. Mă pot concentra. Și organismul meu este mai capabil."[876]

În *Yes Please*, Amy Poehler dă lucrurilor o nouă perspectivă: „Somnul îți poate schimba viziunea asupra vieții. Un somn bun te poate ajuta să îți dai seama că nu trebuie să te desparți de cineva, că îți judeci un prieten prea aspru, că vei câștiga acea cursă sau joc sau că vei obține slujba dorită. Somnul te ajută să câștigi la jocul vieții."[877]

Politica somnului: considerăm că somnul nostru este de la sine înțeles

În 1940, președintele Franklin D. Roosevelt a făcut ceva de neconceput în climatul politic de astăzi.[878] Pentru a reflecta la întrebarea presantă dacă America ar trebui să intre în război, el a anunțat că își va lua o vacanță de zece zile, în care va naviga în jurul Caraibilor cu vaporul. Iată ce scrisoare a primit din partea soției sale, Eleanor: „Mi te

* Cameron Diaz, *Manualul trupului*, trad. Alexandra Macsim, Editura Lifestyle Publishing, București, 2016. (*N. trad.*)

închipui cum dormi și mănânci și sper că te odihnești și îți iei o binemeritată pauză, departe de lume."

Totodată, Harry Hopkins, adjunct al lui Roosevelt, a spus: „Mi-am dat seama că își reîncărca bateriile, așa cum se întâmplă de multe ori când se odihnește și nu are griji."[879] Rezultatul vacanței lui Roosevelt a fost programul Lend-Lease, în valoare de 50 de miliarde de dolari, prin care Statele Unite acordau arme și suplimente pentru Marea Britanie, a căror valoare urma să fie returnată după terminarea războiul. După cum a povestit Robert Sherwood, care îi scria discursurile lui Roosevelt, „se poate spune doar că FDR, un artist creativ în politică, și-a rezervat timp în această croazieră ca să lucreze la modelul unei opere de artă".[880]

În 2012, când Hillary Clinton a demisionat din funcția de secretar de stat — perioadă în care zburase peste 1 500 000 de kilometri în 112 țări și, probabil chiar mai epuizant, participase la 1 700 de întâlniri cu liderii mondiali — a discutat despre planurile sale imediate cu Gail Collins, de la *New York Times*. „Vreau doar să dorm, să fac mișcare și să călătoresc de plăcere", a spus ea. „Și să mă relaxez. Sună atât de banal, dar nu am mai făcut asta de 20 de ani. Aș vrea să văd dacă pot să mă dezobosesc"[881], a mărturisit ea. Ce cuvânt extraordinar — „dezobosesc"!

Dovada suplimentară că somnul poate schimbe lucrurile în politică provine dintr-o altă sursă foarte bine plasată, soțul ei, Bill Clinton, el însuși renumit pentru faptul că funcționa cu foarte puțin somn în timpul președinției. Privind însă în retrospectivă, într-o apariție la *Daily Show,* în 2007, Clinton a recunoscut importanța somnului. „Cred că privarea de somn are mult de-a face cu o parte

din agitația de la Washington. Nu vă puteți închipui cât de mulți republicani și democrați din Senat și Camera Reprezentanților sunt privați de somn în mod cronic", a spus Clinton.[882]

Politica, desigur, este mașinăria supremă a lipsei de somn. Liderii noștri nu pot controla mare parte din problemele cu care se confruntă. Dar acesta este încă un motiv pentru care ar trebui optimizați factorii pe care îi *au* sub control. Cel mai simplu este să-și îmbunătățească procesul de luare a deciziilor dormind suficient. Va rezolva asta instantaneu problemele lumii? Desigur că nu. Vor fi liderii noștri mai pregătiți să facă față acestor probleme, cu mai multă creativitate și mai multă înțelepciune? Fără îndoială.

Monștrii de sub pat: Cum ne îmbolnăvesc spitalele

Lipsa de somn ne poate îmbolnăvi, iar dacă nu dormim suficient când suntem bolnavi ne vindecăm mai greu. Totuși, este surprinzător că spitalelor le-a luat atât de mult timp să își dea seama de acest adevăr. Sistemul nostru medical se laudă cu tehnologie și echipamente medicale avansate. Dar, de prea mult timp, unul dintre cele mai puternice instrumente de vindecare a fost complet neglijat.

Dacă ai petrecut câteva nopți în spital, știi cât de greu este să prinzi o noapte întreagă de somn — zgomotul alarmei, al bipurilor și al buzz-urilor, la care se adaugă lumini puternice și schimbări de tură, când pacienții, amețiți de somn, trebuie să răspundă la diverse întrebări, în puterea nopții. Toate acestea, pe lângă durerea și disconfortul

cauzate de boala sau rănile efective care te-au adus, până la urmă, la spital.

Organizația Mondială a Sănătății, care a recunoscut acest lucru ca fiind o problemă de sănătate, recomandă ca nivelul mediu al zgomotului din spitale să nu depășească 30 de decibeli.[883] Totuși, studiile au arătat că multe, dacă nu cele mai multe dintre spitale, produc în mod regulat zgomot care depășește limita stabilită. În 2014, cercetătorii de la Oxford[884] au constatat că nivelurile de zgomot din unitățile de terapie intensivă[885] analizate depășeau 85 de decibeli — echivalent cu nivelul de zgomot al unei motociclete care trece razant sau al unei bormașini. Iar zgomote la acest nivel apar de șaisprezece ori pe oră în timpul nopții. Un studiu al Universității din Chicago a arătat că, peste noapte, zgomotele din spital ating un nivel egal cu cel al unui fierăstrău electric. Așadar, bine ați venit la spital, unde am creat un mediu de vindecare perfect: o combinație între un șantier în construcție și un film de groază.

Consecințele merg dincolo de faptul că suntem mai iritabili și mai obosiți din cauza lipsei de somn. Lipsa de somn ne compromite și recuperarea. Un studiu din 2013 realizat de cercetătorii de la Universitatea Johns Hopkins a constatat că somnul precar îi poate face pe pacienții din unitatea de terapie intensivă să delireze.[886] Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au descoperit și ei că, pentru fiecare oră de somn pierdut din cauza nivelului ridicat de zgomot, pacienții au prezentat o creștere a tensiunii arteriale de până la șase unități.[887]

Din fericire, mai multe spitale găsesc modalități creative de a include somnul în topul tratamentelor medicale. Ca răspuns la scorul scăzut al satisfacției pacienților, Spitalul

St. Luke, din New York, a lansat un program de reducere a zgomotului.[888] Un aspect-cheie a fost educarea personalului cu privire la modul în care sunetele deranjante și tulburările de somn pot duce la niveluri ridicate de stres, confuzie și probleme cardiace. Nivelurile de zgomot au fost verificate de șase ori pe zi și, pentru a crește gradul de conștientizare, au fost instalate monitoare de sunet similare cu semafoarele. Personalul a distribuit pacienților dopuri de urechi, a instalat praguri la uși, a dat mai încet televizoarele și telefoanele și a impus „perioade de liniște" pentru anumite unități. După încheierea acestui program, numărul de pacienți mulțumiți a crescut de la doi la sută (e greu de imaginat că poți obține un scor mai mic de-atât) la 95 la sută.

La spitalul Johns Hopkins, medicii și personalul au făcut eforturi susținute pentru a reduce zgomotul pe timp de noapte din Unitatea de Primiri Urgențe: angajații aveau de verificat o listă de lucruri precum diminuarea luminilor de pe holuri și din camere, planificarea mai atentă a vizitelor medicale pe timp de noapte și oprirea televizoarelor.[889] În 2009, Spitalul Stanford a lansat sistemul „SHHH", care vine de la Silent Hospitals Help Healing (Spitalele Silențioase Ajută la Vindecare), prin care fiecare etaj desemnează un „responsabil antizgomot", însărcinat cu reducerea zgomotului din zonă.[890] Inițiativa „Too Loud", de la Centrul Medical Newark Beth Israel, din New Jersey, oferă o linie telefonică pentru semnalarea zgomotului, la care pacienții o pot apela când nivelurile de zgomot sunt prea mari.[891]

Departamentul pentru Veteranii de Război din New Jersey a realizat un parteneriat cu Planetree, o organizație nonprofit care își propune să îi ajute pe furnizorii de

servicii medicale să ofere îngrijiri centrate pe pacienți.[892] Acesta începe cu intervievarea noilor pacienți privind obiceiurile lor legate de somn și oferirea unui „meniu de somn", care cuprinde o selecție de instrumente (măști de ochi, dopuri pentru urechi, dispozitive *white-noise*, aromoterapie și pături cu încălzire). Aceste schimbări mici și eficiente din punct de vedere al costurilor pot îmbunătăți semnificativ somnul și starea sănătății. „Somnul este o sursă puternică de rezistență... Trebuie să începem să trecem somnul pe lista tuturor celorlalte lucruri pe care le facem pentru a-i vindeca pe pacienți"[893], este de părere Orfeu Buxton, profesor de sănătate biocomportamentală la Universitatea din Pennsylvania.

Progresele din sistemul medical s-au extins și la medici. În mai 2015, un pacient dintr-un spital din Mexic a fotografiat un doctor care dormea la birou în timpul turei de noapte și a postat poza pe un blog.[894] Fotografia a devenit virală în întreaga lume. Medicii au început să se fotografieze unul pe altul dormind, cu hashtag-ul #YoTambienMeDormi („și eu am adormit"), pentru a-i face pe oameni să conștientizeze cât de dificil este programul lor.

Treaz la volan

Având în vedere că, așa cum am învățat în capitolul despre criza somnului, 60 la sută dintre adulții din Statele Unite au condus somnoroși, Academia Americană de Medicină a Somnului a lansat „Treaz la volan", o campanie educativă pentru șoferi, care și-a propus să îi învețe pe aceștia importanța odihnei.[895] Și în Marea Britanie, șoferii văd pe autostrăzi indicatoare pe care scrie „Oboseala ucide. Ia o pauză."[896] Cercetătorii de la Universitatea Clemson,

din Carolina de Sud, studiază folosirea tehnologiei GPS pentru a detecta devierea unei mașini de la drum din cauza stării de somnolență.[897] Trebuie subliniat că au apărut tehnologii similare. De exemplu, dacă detectează că mașina iese de pe banda ei, Ford Fusion declanșează o alarmă[898], iar „Attention Asist", de la Mercedes, urmărește tehnica șoferului la începutul călătoriei și o compară apoi cu comportamentul său în trafic.[899] Dacă apare o deviație substanțială, tehnologia va indica faptul că șoferul are nevoie de odihnă. „Șofatul în stare de oboseală este mortal, dar este și complet evitabil"[900], a apreciat dr. Nathaniel Watson, președintele Academiei Americane de Medicină a Somnului.

Dincolo de „Nu deranjați!": hotelurile și revoluția somnului

Dacă vrei cu adevărat să vezi pe ce pune preț societatea, aruncă un ochi la piața de desfacere. Cea mai clară dovadă a revoluției somnului este intensificarea concurenței între hoteluri, care se întrec în a oferi cea mai bună experiență în ceea ce privește odihna. Lucrurile însă nu au stat întotdeauna așa. În ultimele decenii, odată cu creșterea numărului de hoteluri cu accent pe călătorii în interes de afaceri, strategia era să ai facilități de lux — centru de fitness, centru de afaceri, Wi-Fi, halate, *concierge*. Totul consta în promovarea unei vieți sociale în expansiune, cu un bar bine aprovizionat și un restaurant de renume, cu bucătari faimoși.

Toate astea sunt minunate, dar există un motiv pentru care sejururile la hotel se socotesc în nopți — ceea ce majoritatea oaspeților își doresc, de fapt, este o noapte

bună somn. Putem găsi o sală de gimnastică sau o masă excelentă în altă parte. Ceea ce nu putem găsi în afara hotelului când călătorim este somnul. Potrivit lui John Timmerman, cercetător-șef al departamentului de cercetare a experienței clienților și inovație la Gallup, un pat confortabil este una dintre cele mai căutate caracteristici ale hotelurilor, indiferent de nivel. „Având în vedere că aproape unul din trei clienți este dispus să plătească mai mult pentru un pat mai confortabil, spune el, hotelierii ar trebui să se gândească mai întâi dacă oferă paturi confortabile, înainte de a veni cu îmbunătățiri mai puțin importante, precum un ceas cu radio nou în camera de oaspeți sau o baie mai deosebită."[901]

Hotelierii au priceput, în sfârșit, mesajul, iar industria își concentrează acum atenția asupra noului Sfânt Graal: somnul. Opțiunile pentru călătorii obsedați de somn merg dincolo cerințele clasice de a fi cazați la un etaj superior și departe de lifturi.

Una dintre cele mai inovatoare instituții în ceea ce privește odihna este hotelul Benjamin, din New York.[902] Benjamin are un *concierge* pentru somn și a angajat-o pe Rebecca Robbins, cercetător la Universitatea Cornell, pentru a oferi personalului seminare despre cum pot oferi oaspeților cel mai odihnitor somn posibil. „Pentru noi, somnul este o afacere", a explicat Robbins, care, pentru o taxă suplimentară, oferă și consultații personale.

Instrumentele menite să cheme somnul includ oferte de perne, inclusiv unele care cântă muzică de leagăn, perne pentru femeile însărcinate, pentru cei care dorm pe spate sau pe o parte.[903] Există și un club gratuit pentru copii, Winks' Kidzzz Club, care le oferă celor mici o pernă și un

halat de baie, cărți de citit înainte de a merge la culcare și un certificat de somn la plecare. Instrumentul meu preferat este, de departe, apelul *gata cu munca*. Acesta este opusul apelului de trezire — de data asta, recepționerii te sună pentru a-ți spune că, dacă vrei să te culci la ora potrivită, trebuie să începi să te pregătești și să termini ce ai de făcut. Apoi, îți oferă chiar și sfaturi despre cum să te relaxezi.

La urma urmei, pe tot parcursul zilei, puține sunt întâlnirile la fel de importante ca ora de culcare. (Și dacă expresia „oră de culcare" ți se pare puerilă sau jenantă, poți să n-o folosești, dar amintește-ți măcar că nu este nimic copilăresc sau jenant în a te odihni bine.) Totuși, întâlnirea noastră cu somnul este una la care nu ne deranjează să întârziem zi după zi, noapte de noapte. Dacă ne gândim la somn ca la o întâlnire reală — un fel de ședință cu noi înșine — este mult mai probabil să îi acordăm timpul necesar. Având în vedere că acum setăm alarme pe smartphone-uri și smartwatch-uri pentru lucruri de o importanță minoră, apelul *gata cu munca* este o idee minunată pe care o putem adopta și acasă.

> Am urcat în pat cu delicatețe, m-am așezat în mijlocul lui, m-am cuibărit cu grijă și am suspinat de fericire, total relaxat. Mă simțeam de parcă toată oboseala și încurcăturile de peste zi m-ar fi acoperit treptat ca o plapumă de o greutate plăcută, care să-mi țină de cald și să mă îmbie la somn. Genunchii mi se deschiseseră ca niște boboci de trandafir în lumina bogată a soarelui, împingându-mi tibiile câțiva centimetri spre capătul patului. Fiecare articulație s-a destins complet, lipsită de voință și de vreo utilitate reală.
>
> Flann O'Brien, *The Third Policeman*[904]

Alte hoteluri, inclusiv Four Seasons[905], InterContinental[906] și Marriott[907], pun și ele somnul la loc de cinste. Găsești o listă mai lungă în Anexa C. Desigur, avem încă un drum lung de parcurs — majoritatea facilităților și a ofertelor speciale sunt disponibile numai la hoteluri și spa-uri de ultimă generație, dar nevoia de somn este universală. Așadar, aștept cu nerăbdare ziua în care facilitățile care îi ajută pe călători să obțină un somn mai odihnitor vor fi supuse unui standard, precum televiziunea și aerul condiționat.

CAPITOLUL 13

Suplimentul suprem al lumii sportive

PE MĂSURĂ CE DEFINIȚIA FITNESSULUI s-a extins dincolo de câte greutăți poți să ridici, cât de repede poți alerga sau cât de departe poți ajunge, sala de sport modernă a început să însemne mai mult decât exerciții fizice. Antrenorii de astăzi știu că recuperarea este un element esențial al pregătirii de succes, permițându-ne să revenim în forță la antrenament. În prezent, recuperarea înseamnă mai mult decât o pauză după ce coborâm de pe banda de alergare — ea ar trebui să cuprindă cât mai mult somn.

Clubul de fitness Equinox lucrează cu cercetători de la UCLA pentru a descoperi relația dintre somn și sport.[908] „Filozofia de bază a clubului Equinox este că nu sunt suficiente doar antrenamentele. Cele mai bune rezultate sunt obținute printr-o combinație de exerciții adecvate, nutriție și regenerare — componenta-cheie a acesteia fiind un somn suficient"[909], mi-a spus Liz Miersch, redactor-șef al revistei *Q by Equinox*.

Când am vizitat SoulCycle, un centru de fitness renumit pentru cursurile sale intense de *spinning*, am fost uimită să

văd cât de mult susțineau instructorii ideea că somnul este parte a unui regim de viață sănătos. „Corpul este ocupat să repare mușchii și țesuturile și să înlocuiască celulele moarte în timp ce dormim, iar pentru sportivi, acest timp este crucial", a explicat instructorul Kym Perfetto. „Cu cât mă antrenez mai tare, cu atât am mai multă nevoie de somn."[910] Sue Molnar, un alt instructor de ciclism, le vorbește în mod constant cursanților ei despre importanța unui somn de calitate. „Somnul este totul, a spus ea. Locuiesc în New York. Lucrăm din greu, trăim din greu, mâncăm și bem din greu, ne antrenăm din greu. *Trebuie* să ne bucurăm de refacerea pe care ne-o oferă un somn de calitate."[911]

Joey Gonzalez, CEO al companiei Bootcamp, împărtășește aceeași părere. „Mâncatul sănătos și antrenamentele de calitate sunt incomplete fără un somn bun"[912], a explicat el. Această definiție a fitnessului se răspândește rapid.

Odihnă, refacere, rezultate

De vreme ce somnul este adesea îmbinat cu practici precum meditația și *mindfulness*, mulți oameni încă mai au impresia că este ceva oarecum *new age* și „alternativ" Această percepție există în ciuda faptului că (la fel ca în cazul celor mai recente descoperiri despre meditație și *mindfulness*) datele sunt furnizate de lumea științifică, deloc *new age*, care se bazează pe dovezi și sunt supuse revizuirilor unor academicieni respectabili. Poate cei care echivalează somnul cu lenea sau cu lipsa de implicare își vor da seama de beneficiile lui uitându-se la ce se întâmplă într-o lume în care pragmatismul este la mare căutare și unde performanța și succesul sunt totul — lumea sportivă. Pentru sportivii profesioniști, somnul nu are neapărat

legătură cu spiritualitatea, cu echilibrul între viața profesională și viața personală, cu sănătatea și cu starea de bine. Somnul este echivalent cu performanța. Vorbim aici despre ceva ce funcționează, despre utilizarea tuturor instrumentelor disponibile pentru a crește șansele de a câștiga.

Analizând rezultatele sportive, putem vedea exact ce funcționează și ce nu. Când vine vorba de noi instrumente performante care să ajute somnul, lumea sportului este ca un uriaș experiment de laborator, unul care are la bază un set de date în permanentă actualizare și din studierea căruia putem trage concluzii.

Cei aflați în fruntea lumii sportive au ajuns la concluzia că somnul este „drogul" suprem pentru îmbunătățirea performanțelor — unul care are doar efecte secundare pozitive. Și multe dintre acestea sunt, desigur, despre recuperare. „Când se antrenează, atleții au nevoie de mai multe calorii decât majoritatea oamenilor, dar au și mai mare nevoie de somn. Antrenându-te, îți depășești limitele corpului, deci ai nevoie de mai mult timp pentru a te recupera"[913], a explicat dr. David Geier, medic sportiv. În regnul animal, puterea somnului este cel mai bine ilustrată de ghepard.[914] Acesta este cel mai rapid animal de pe pământ, care poate accelera de la zero la aproape o sută de kilometri pe oră în doar trei secunde —, și totuși petrece până la optsprezece ore pe zi dormind.

Lumea sportului și a fitnessului a recunoscut cu greu beneficiile somnului. Pentru cei a căror performanță înseamnă mișcare, activitate și vigilență, nu era ușor de acceptat ideea că vor avea un avantaj mărind timpul în care... nu fac nimic. De aceea, până de curând, somnul era considerat timp pierdut, care ar fi putut fi folosit pentru antrenamente.

Pentru antrenorii de fotbal din facultăți sau cei profesioniști — bărbații alfa dintr-un sport atât de macho —, privarea de somn a fost mult timp un mod de viață. În cartea sa, *Do You Love Football?!: Winning with Heart, Passion, and Not Much Sleep*, Jon Gruden, cel mai tânăr antrenor din Liga Națională de Fotbal care a câștigat o cupă Super Bowl, și-a atribuit realizările faptului că dormea doar patru ore pe noapte. El se mândrea că „este, de fapt, unul dintre antrenorii cei mai în vârstă din istoria fotbalului", dacă „pui la socoteală orele de somn în minus în care a fost activ".[915] Antrenorul George Allen, de la Washington Redskins, a fost printre primii antrenori din Ligă care dormea noapte de noapte la birou. El și-a făcut un program de șaisprezece ore pe zi și a spus, la un moment dat: „Timpul liber sunt cele cinci sau șase ore din noapte în care dormi."[916]

Acești antrenori nu-și dădeau seama că erau prea modești: ei au câștigat cel mai probabil în ciuda faptului că nu dormeau, și nu *datorită*. Din fericire, din ce în ce mai mulți antrenori și atleți recunosc că somnul este esențial dacă vrei să câștigi. Poți să fii puternic ca un bivol și să te antrenezi douăsprezece ore pe zi, dar, dacă uiți de somn, vei dilua eficacitatea antrenamentelor. Iar ce este valabil pe teren este susținut și de ceea ce se întâmplă în laboratoare.

Avantajul competitiv

Cheri Mah, de la Clinica pentru Tulburări ale Somnului și Laboratorul de Cercetare Stanford, este unul dintre cei mai importanți oameni de știință care studiază legătura dintre sport și somn. În 2002, Mah a realizat un studiu despre efectele somnului asupra performanței cognitive.

Unii dintre participanți, care au început un program de recuperare a somnului pierdut, erau și în echipa de înot de la Stanford. Rezultatele lor le-au întrecut performanțele cognitive. „Mai mulți studenți înotători s-au întors în laborator cu un zâmbet larg, după ce își bătuseră o serie de recorduri personale"[917], mi-a povestit Mah.

Ca urmare, eforturile ei de cercetare au început să își schimbe direcția.[918] Consecințele negative ale privării de somn, mi-a mărturisit Mah, erau deja bine documentate. Dar ea a devenit intrigată de o altă problemă — „investigarea potențialelor beneficii ale somnului suplimentar și dacă îmbunătățirea obiceiurilor legate de somn poate avea un impact pozitiv și funcțional asupra performanței"

Ea a început cercetările și a constatat că „mai multe săptămâni de somn prelungit îi ajută considerabil pe sportivi să recupereze somnul pierdut și au ca rezultat un timp de reacție mai rapid, niveluri scăzute de oboseală, precum și îmbunătățirea rezultatelor performanței sportive".[919]

Unul dintre studiile cele mai apreciate a fost publicat în 2011.[920] Mah a rugat unsprezece membri ai echipei de baschet de la Stanford să poarte senzori de somn timp de două săptămâni. Ea le-a înregistrat obiceiurile legate de odihnă (dormeau în medie șase ore și jumătate în fiecare noapte) și a făcut și statistici legate de sprinturi, aruncări libere și aruncări de trei puncte. Apoi, timp de cinci până la șapte săptămâni, i-a rugat să stea cel puțin zece ore în pat, în fiecare noapte, petrecând cât mai mult timp dormind (ceea ce numim „extinderea somnului"). Media de somn a jucătorilor a crescut până la opt ore și jumătate, iar performanțele s-au îmbunătățit semnificativ. Timpii de sprint au fost cu 0,7 secunde mai buni, aruncările libere

au crescut cu nouă la sută, iar aruncările de trei puncte au crescut cu 9,2 la sută. Aceasta este o diferență uimitoare pentru astfel de atleți de elită, iar rezultatele au fost obținute doar prin mai mult somn. Întreabă orice sportiv pe care îl cunoști dacă ar vrea să câștige o secundă la sprint sau să-și mărească performanța în orice categorie cu aproape 10 la sută și îi vei capta atenția. Cercetătorul i-a rugat pe participanți să povestească și ce stare de spirit au și a constatat că aceasta s-a îmbunătățit în mod semnificativ.

Mah a efectuat un alt studiu pentru a testa efectele extinderii somnului asupra jucătorilor de fotbal de la Stanford.[921] Ea a constatat că timpii medii pentru un sprint de optsprezece metri au scăzut de la 4,7 la 4,61 secunde, iar timpii medii pentru un sprint de 36 de metri au scăzut de la 4,99 la 4,89 secunde. Nivelul de oboseală a jucătorilor în timpul zilei a scăzut, iar vigoarea lor a crescut. „Unele echipe sportive încep să realizeze că există beneficii neexploatate ale îmbunătățirii somnului sportivilor. Dacă aplică rezultatele cercetărilor privind somnul, pot câștiga un avantaj competitiv", mi-a dezvăluit Mah.[922]

Chris Winter povestește că a devenit interesat de subiect pentru a-i face pe oamenii obișnuiți să ia somnul în serios. „M-am gândit că, dacă pot determina un atlet profesionist să prețuiască somnul, și fanii lui ar putea face același lucru", mi-a spus el.[923] Cu siguranță a funcționat la sportivi. „Jucătorii învață că orele petrecute în dormitor stau la baza îmbunătățirii fizice și a obiectivelor nutriționale", a explicat Winter.

Chris a demonstrat legătura dintre performanță și somn cu atât de mult succes, încât acum multe echipe profesioniste apelează la ajutorul lui în calitate de consultant. De

fapt, acesta este unul dintre motivele pentru care a hotărât să nu publice unele dintre rezultatele sale. „Echipele văd ceea ce fac ca pe o cale de a câștiga un avantaj competitiv și nu vor să-l împartă cu nimeni", a explicat Winter.[924]

„N-o zic doar eu": sportivii de top explică de ce pun somnul pe primul loc

Una dintre primele echipe care au valorificat acest avantaj competitiv este Seattle Seahawks, care a câștigat Super Bowl în 2013 și era cât pe ce să înregistreze o nouă victorie anul următor. Antrenorul principal, Pete Carroll, este cunoscut nu doar pentru inovațiile de pe teren, ci și pentru cele din afara lui. „Când vine vorba despre știința somnului în vederea unei performanțe optime, am fost norocoși să lucrăm cu experți care ne ghidează atât în strategiile fizice, cât și în cele mintale, pentru a ne ajuta în procesul de recuperare", mi-a spus Carroll.[925]

Doi dintre experții care conduc echipa sa științifică sunt Sam Ramsden, directorul responsabil de sănătatea și performanța jucătorilor, și Michael Gervais, directorul Departamentului de psihologie sportivă la DISC Sports & Spine Center. Împreună, cei doi îi educă atât pe jucători, cât și pe antrenori cu privire la importanța somnului. „Oboseala și performanța sunt strâns legate, iar somnul este una dintre variabilele importante care îi ajută pe sportivi în eforturile lor susținute și în a-și păstra entuziasmul pe termen lung", mi-au spus ei.[926]

Aceasta nu este o noutate pentru fundașul lui New Brady Patriots, Tom Brady, care a reușit să îi bată pe Seahawks

în ultimul Super Bowl și să câștige titlul MVP* Brady merge la culcare la ora 20:30 și încă reușește să joace la cel mai înalt nivel, chiar dacă se apropie de patruzeci de ani. „Deciziile pe care le iau se axează mereu pe îmbunătățirea performanței. Vreau să fiu cel mai bun posibil în fiecare zi", a declarat el.[927]

Echipa Chicago Bears folosește o strategie similară.[928] Coordonatorul lor de știință-sport, Jennifer Gibson, îi învață pe jucători cum să-și dezvolte obiceiuri mai bune și tehnici adecvate de somn, ca metodă de a maximiza performanța, și le oferă saltele din spumă cu memorie în timpul cantonamentelor. Fundașul Pro Bowl Kyle Long a devenit un susținător entuziast al somnului. „Obținerea celor opt, nouă ore de somn este la fel de importantă ca ridicarea de haltere și studierea schemelor de joc, a declarat el. Pot să știu toate schemele ca-n palmă. Pot ridica toate greutățile din lume. Dar dacă dorm doar cinci, șase ore pe noapte, o să am o anumită nesiguranță și o să fiu mai lent. Nu-ți poți permite asta când încerci să blochezi acești tipi de elită. Spun cu mâna pe inimă că somnul este o armă."

După cum afirmă fosta vedetă NBA All-Star Grant Hill, „oamenii vorbesc despre dietă și exerciții fizice", dar „somnul este la fel de important".[929] Declarat cel mai bun jucător al sezonului NBA de patru ori, LeBron James a mărturisit că nu doarme mai puțin de douăsprezece ore pe noapte atunci când are antrenamente.[930] Steve Nash — și el premiat cu MVP de două ori — este de părere că „un pui de somn în fiecare zi de meci, fie că ți-e somn, fie că nu,

* MVP, acronim pentru Most Valuable Player, cea mai înaltă onoare în baschetul american, care se acordă de către Asociația Națională de Baschet (NBA) celui mai valoros jucător din sezon. (*N. trad.*)

are nu doar un efect pozitiv asupra performanței tale în acea seară, ci și un efect cumulat asupra corpului pe tot parcursul sezonului".[931] Triatlonistul profesionist Jarrod Shoemaker a descris somnul ca fiind „jumătate din antrenament"[932], în timp ce Usain Bolt, cel mai rapid om din lume, a explicat: „Somnul este extrem de important pentru mine — trebuie să mă odihnesc și să mă recuperez pentru ca antrenamentul pe care îl fac să aibă efectele dorite asupra corpului meu."[933] Jucătoarea de volei Kerri Walsh Jennings, câștigătoare a trei medalii de aur la Olimpiadă, a recunoscut că somnul „este cel mai greu lucru de făcut de pe lista mea, dar întotdeauna se văd rezultate."[934] Maestrul tenisului Roger Federer îi întrece pe toți. „Ceva e în neregulă dacă nu dorm unsprezece până la douăsprezece ore pe zi"[935], a povestit el. Înainte de turneul Wimbledon din 2015, el a închiriat două case: una în care să doarmă familia sa și alta pentru el (și echipa de antrenament), astfel încât activitățile familiei să nu îi întrerupă somnul.[936]

Această recunoaștere a impactului pe care o are somnul asupra performanței este acum un fenomen mondial. În Marea Britanie, clubul de fotbal Southampton are propria aplicație de somn, pe care jucătorii o folosesc în fiecare dimineață pentru a-și înregistra somnul din noaptea precedentă.[937] În cazul în care un jucător are un nivel mai scăzut al calității somnului, oficialii echipei vor interveni. Clubul de fotbal Manchester City are un nou centru de antrenamente în valoare de 200 milioane de lire sterline, care include optzeci de dormitoare.[938] Echipa doarme în centru în noaptea dinaintea meciurilor de acasă, ceea ce arată, încă o dată, că antrenorii consideră somnul nu doar necesar pentru antrenamente, ci și parte integrantă a pregătirii meciului.

Nick Littlehales, antrenor de somn pentru Manchester United, dar și pentru alte echipe de fotbal și de rugby celebre, precum și pentru echipa britanică de ciclism, merge adesea în locul unde urmează să fie cazați jucătorii pentru a face schimbări în camerele lor de hotel.[939] „Am pregătit diferite echipe pentru Jocurile Olimpice de la Rio, din 2016. O parte importantă a muncii mele este să mă asigur că hotelurile folosite în timpul desfășurării meciurilor bifează toate condițiile la capitolul recuperare", a povestit el.[940]

La nivelul facultăților, realizarea legăturii dintre somn și performanță este și mai importantă, deoarece sportivii sunt mai tineri și chiar mai susceptibili de a se afla în acea etapă a vieții „am timp să dorm când voi muri". Iată ce spunea un titlu din 2015 din *Wall Street Journal*: „Fotbalul din facultăți reacționează la o nouă statistică: somnul."[941] În 2012, Pat Fitzgerald, antrenor principal de fotbal la Northwestern University, a observat că mulți dintre jucătorii lui păreau foarte obosiți în timpul meciurilor de după-amiază.[942] Se pare că meciurile aveau loc chiar când jucătorii erau obișnuiți să tragă un pui de somn. Așa că antrenorul a introdus o politică de somn obligatoriu în zilele cu meciuri. În acel an, echipa a câștigat zece meciuri, pentru a treia oară în istoria fotbalului din nord-vest. „La început, nu știam prea multe despre somn și am fost doar curioși, a spus apărătorul Tyler Scott. Dar l-am primit cu brațele deschise și, după un timp, am devenit experți cu privire la eficiența somnului. Începuserăm să ne verificăm zilnic datele legate de somn."[943]

Alte echipe au urmat și ele modelul. În cantonamentul din 2015, Butch Jones, antrenor de fotbal din Tennessee, a introdus o nouă componentă a programului de

antrenament — aparatele de monitorizare a somnului și antrenorii de somn.[944] Echipa a lucrat cu Rise Science, care îi ajută pe sportivi să-și îmbunătățească performanța prin somn. Fiecărui sportiv i-a fost repartizat un antrenor de somn, care a monitorizat totul — de la timpul pe care jucătorii îl dorm și cât durează să adoarmă până la calitatea somnului —, iar rezultatele au fost trimise direct către o aplicație de pe smartphone. Jucătorii poartă, de asemenea, ochelari de culoare portocalie cu o oră înainte de a merge la culcare pentru a elimina lumina albastră de pe ecrane, care le poate tulbura somnul.[945] „Schimbarea acestei culturi universitare a avut un impact puternic. Lucrurile au trecut de la a vedea cine poate dormi mai puțin și să reziste la antrenamente la a fi *cool* dacă vii pe teren cu nouă ore de somn la activ", a declarat cofondatorul Leon Sasson.[946]

La Universitatea din Pittsburgh, antrenorul Pat Narduzzi se asigură că jucătorii lui au parte de suficient somn intrând în dormitoare și trimițându-i personal la culcare! „Dăm stingerea la ora 22:30 și verificăm paturile la ora 22:45 în fiecare noapte, pentru că încercăm să îi trimitem la culcare mai devreme... Nu putem închide ochii noaptea în locul lor, dar o poți vedea pe teren: băieții noștri se odihnesc mai bine."[947]

Performanță de top, indiferent de fusul orar

Legătura dintre somn și performanță nu înseamnă doar să te odihnești suficient în zilele sau în săptămânile dinaintea unui meci. Aceasta implică și timpul de joc și ceasurile biologice ale sportivilor. Ca fani, avem tendința să ne gândim că avantajul pe teren propriu se datorează publicului care își încurajează echipa și mediului familiar. Dar un avantaj

mai mare ar putea fi faptul că ceasurile biologice ale echipei oaspeților sunt adesea date peste cap. Indiferent cât de bine își gestionează jucătorii unei echipe somnul acasă, călătoriile le poate submina avantajul.

Acesta a fost unul dintre aspectele centrale ale cercetării lui Chris Winter.[948] În medicina somnului, se crede în mod convențional că durează aproximativ douăzeci și patru de ore să îți normalizezi ceasul biologic pentru fiecare fus orar pe care îl traversezi. Pentru a testa asta, Winter și colegii săi au analizat retroactiv fiecare joc de baseball din Major League timp de zece sezoane (peste 24 000 de jocuri), atribuind fiecărei echipe un indicator al oboselii cauzate de diferența de fus orar. Apoi, au folosit datele pentru a prezice, după cum a arătat studiul, „dimensiunea și direcția avantajului circadian". Pe scurt, după cum mi-a spus Winter, „am dovedit, practic, ceea ce pariorii pasionați știau probabil de ani de zile: călătoria afectează performanța!"[949]

Un studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Vanderbilt a ajuns la aceeași concluzie. Oamenii de știință au studiat treizeci de echipe de baseball din Major League pe parcursul sezonului.[950] Din aprilie până în septembrie, „disciplina terenului" — capacitatea jucătorului ofensiv „batter" de a-și da seama ce minge merită să fie lovită — a scăzut. Dacă nu te pricepi la baseball, așa, ca mine, permite-mi să-ți traduc: cu cât jucătorii erau mai obosiți, cu atât era mai probabil să încerce să lovească mingi proaste. „Acest declin este cauzat de oboseala care se dezvoltă pe parcursul sezonului, din cauza unei combinații între frecvența călătoriilor și a numărului insuficient de zile libere", a explicat autorul principal al studiului, dr. Scott Kutscher. Deci este un fel de oboseală cumulată cauzată

de diferența de fus orar. Dar, după cum spune Kutscher, „o echipă care recunoaște această tendință și ia măsuri pentru a-i încetini sau inversa efectele, adoptând strategii de atenuare a oboselii, poate obține un avantaj competitiv major"

Chris Winter colaborează cu San Francisco Giants și cu antrenorul lor principal, Dave Groeschner, din 2009.[951] Împreună, ei lucrează la ajustarea programului de călătorii al echipei pentru a reduce la minimum tulburările de somn. Uneori, asta înseamnă că echipa trebuie să petreacă încă o noapte la hotel după meci, în loc să se întoarcă acasă imediat și să ajungă în primele ore ale dimineții. „Ceea ce încercăm să facem este să creăm o situație în care să păcălim creierul să creadă că, indiferent când are loc meciul, este ora 4 după-amiaza — momentul când sportivii dau cel mai bun randament", a spus Winter.[952] Performanța fizică maximă și cel mai mic risc de rănire apar de obicei între orele 15:00 și 18:00, potrivit lui Michael Smolensky, un cronobiolog important. (Apropo, acesta este titlul meu preferat printre cercetătorii într-ale somnului pe care i-am întâlnit, dar mai este loc și pentru alte titulaturi. Ce zici de „ațipist"? Sau, poate, „somnusist"? Ori un supererou numit Siestor, care-i bagă pe oameni în somn REM? Poate pentru o franciză de filme de acțiune?) De când Winter a început consultanța pentru Giants, echipa a câștigat trei trofee World Series, în 2010, 2012 și 2014.[953]

Echipa de baseball Seattle Mariners a găsit soluții de înaltă tehnologie pentru a rezolva stresul călătoriilor.[954] Echipa are un dezavantaj geografic clar. În 2013, „Marinarii" au zburat peste 83 000 de kilometri pentru meciurile din deplasare[955], în timp ce echipa Chicago White Sox, poziționată

central, a zburat mai puțin de jumătate — doar 37 000 de kilometri. În 2014, „Marinarii" au început să poarte dispozitive de monitorizare a somnului, Readibands, produse de o companie locală numită Fatigue Science (Știința Oboselii). Readibands monitorizează ritmurile de somn ale jucătorilor, iar datele sunt combinate cu statisticile lor sportive, toate acestea fiind apoi luate în considerare în deciziile legate de programul echipei.[956]

În 2015, cercetătorii de la Universitatea Birmingham, din Marea Britanie, au realizat un studiu privind legătura dintre ritmurile naturale ale ceasurilor biologice ale sportivilor, performanța lor medie și ora la care se desfășoară competițiile.[957] În funcție de ceasurile lor biologice, participanții au fost grupați în ciocârlii (persoane matinale), bufnițe (persoane nocturne) și persoane situate între cele două extreme. Când au fost testate în cele mai grele momente (adică, pentru o bufniță, în timpul dimineții), s-a înregistrat o scădere de 26 la sută a performanței. „Dacă ești o persoană matinală și participi la o competiție seara, atunci ești afectat, așa că ar trebui să-ți ajustezi programul de somn la competiție", a spus autorul principal al studiului, Roland Brandstaetter.[958] Folosind aceste descoperiri, Brandstaetter face acum ceea ce numește el „antrenament circadian" pentru sportivi.

Dar pentru aceștia, somnul nu este doar despre performanță, ci și despre a rămâne activi în domeniu, timp cât mai îndelungat. În Major League, jucătorii de baseball obosiți erau aproape de două ori mai predispuși să părăsească lumea sportului mai devreme decât colegii de echipă care se odihneau mai bine.[959] „Pentru jucătorii care doresc să aibă o carieră lungă și fructuoasă, ignorarea unui program de somn sănătos nu este o opțiune!" mi-a spus Winter.[958]

Să învățăm de la profesioniști: crearea unui program de somn câștigător

Pentru sportivii de elită, privarea de somn își arată foarte repede efectele, iar ele pot fi acum măsurate precum un scor de pe tabela de afișaj. Imaginează-ți pentru o clipă că am avea toate aceste efecte vizibile, pentru a ne motiva. Sau, mai rău, imaginează-ți că avem propriii „comentatori sportivi", care presară „meciul zilei" cu replici usturătoare despre fiecare mișcare pe care o facem:

- Ei bine, Bob, Arianna este aici, la locul de muncă, dar se pare că se mișcă foarte încet. A dormit doar cinci ore.
- Și a deschis primul e-mail! Oficial, ziua de lucru a început.
- Dar uite, Bob, a fost deja distrasă — nu a apucat să citească nici măcar un e-mail și a trecut la un videoclip amuzant cu pisici.
- Și, ce-i asta? Deja se ridică să-și ia a doua cafea.
- Bob, este uimitor! Va fi un adevărat miracol dacă trece cu bine de dimineața asta. Nu mai vorbesc de toată ziua... Dar crede-mă, mulțimea este pregătită să vadă ce poate!
- Este frântă, Don! Ar trebui să-și dea singură palme pentru că nu a dormit destul de azi-noapte.
- E clar că nu e în cea mai bună formă, Bob. Mă întreb dacă patronii nu vor vrea să facă o schimbare în curând. Incredibil!

Din fericire, nu trăim cu toții în lumea sportului și ne putem corecta abaterile fără să fim supuși judecății comentatorilor. Dar sportivii se confruntă cu aceleași provocări. În timpul sezonului NBA 2014–2015, Jason Smith a jucat

cu echipa New York Knicks, care tocmai fusese achiziționată de clubul Pelicans, din New Orleans.[961] El și-a dorit să arate ce poate, dar odată cu începerea sezonului, soția lui, Kristy, l-a născut pe primul lor copil, Ella Rose. El și-a descris fetița ca pe o binecuvântare, dar curând avea să afle că nou-născuți, nu respectă întru totul cerințele unui program agresiv al NBA. „Cu siguranță, în primele două săptămâni nu am prea dormit", povestește Smith. El se „bucura" de doar cinci sau șase ore de somn pe noapte, adesea pe bucăți de două ore sau chiar mai puțin. În dimineața următoare, la antrenamente, intra pe teren cu „ochii împăienjeniți de somn — mai obosit ca niciodată".

Nu este surprinzător că performanța sa profesională a avut de suferit.[962] În sezonul precedent, în care jucase pentru New Orleans, avusese o rată de succes a aruncărilor de 46,5 la sută și obținuse în medie 9,7 puncte pe meci. Dar în prima jumătate a sezonului cu Knicks, în care a fost privat de somn, a înregistrat o rată de doar 42 la sută și a marcat o medie de șapte puncte pe joc (rezistând și mai puține minute). „Privarea de somn este unul dintre cele mai grele lucruri pe care trebuie să le depășești când încerci să ajungi la cel mai înalt nivel", a spus el.[963]

Până la jumătatea lunii ianuarie, înțelegătoare, Ella Rose a început să doarmă mai mult în timpul nopții. Și, odată cu înmulțirea orelor de somn, a crescut și numărul de aruncări reușite ale tatălui său, la 11 puncte pe joc.[964] Totodată, numărul de pase pentru coș a crescut de la 1,1 la 3,8. Probabil că Ella Rose își va pune amprenta asupra multor lucruri când va crește mare, dar cu siguranță l-a învățat deja ceva pe tatăl ei: valoarea somnului.

Postarea celor mai bune rezultate legate de somn

Pentru Andre Iguodala, de la Golden State Warriors, somnul este o prioritate.[965] Dar lucrurile nu au fost mereu așa. Vechile lui obiceiuri legate de somn nu includeau prea mult timp pentru odihnă: Iguodala se uita la televizor până târziu și apoi se trezea devreme pentru a ajunge la sală. În zilele cu meciuri, încerca să compenseze dormind după-amiaza trei sau patru ore, dar datoria lui către somn nu putea fi așa ușor rambursată.

Aceste obiceiuri au continuat ani în șir, până când, chiar înainte de a împlini treizeci de ani, Iguodala i-a spus lui Keke Lyles, directorul responsabil cu performanța de la Golden State, că are nevoie de o programare la un terapeut de somn.[966] Astfel a început drumul lui către un somn mai odihnitor: și-a scos dispozitivele electronice din dormitor, și-a pus termostatul la o temperatură mai scăzută și mai prielnică pentru somn și a început să poarte un Jawbone UP pentru a-și urmări somnul. În timpul sezonului de meciuri, el începe să se destindă la ora 23:15. Se întinde, respiră adânc, citește câteva minute și adoarme înainte de miezul nopții. Dimineața, se trezește cu bateriile încărcate. După cum spune el, „dormi bine, te simți bine, joci bine".[967]

Când Iguodala a început să doarmă opt ore consecutive pe noapte, punctele sale pe minut au crescut cu 29 la sută, procentul aruncărilor libere a crescut cu 8,9 la sută, procentul de aruncări de trei puncte s-a dublat, mingile pierdute au scăzut cu 37 la sută pe meci, iar faulturile cu 45 la sută.[968] În 2015, el a primit titlul de Finals MVP și a

publicat pe Instagram o poză în care ține în brațe trofeul în timp ce doarme — să dăm cezarului ce-i al cezarului![969]

Pentru *Thrive*, cursul meu online de pe Oprah.com, l-am invitat pe faimosul baschetbalist Kobe Bryant, de la Los Angeles Lakers, să fie profesorul meu de somn. „Am evoluat", mi-a mărturisit Bryant. „Obișnuiam să supraviețuiesc cu doar trei sau patru ore de somn pe noapte. Îmi este greu să-mi deconectez creierul. Dar am evoluat. Acum dorm șase până la opt ore." [970] În prezent, programul lui de culcare începe cu un duș fierbinte, după care își închide telefonul. „Știi ce alt beneficiu major are somnul?" m-a întrebat el. „Îmi dă mai multă energie să-mi petrec timpul cu familia mea și să mă distrez cu cei mici. Pe măsură ce am început să mă odihnesc mai mult, eram capabil să muncesc și să vin acasă, unde să mă pot juca și prosti alături de copii."

Somnul este în mod clar următoarea frontieră a inovațiilor sportive. Și este un lucru bun, deoarece sportul exercită o puternică influență asupra culturii americane. Cu toții îi admirăm pe sportivi și am vrea să fim ca ei. Comportamentele pe care ei le exemplifică — modul în care se ocupă de corpurile lor, se refac și încearcă întotdeauna să fie în cea mai bună formă —, toate acestea contează.

Dacă viitoarele versiuni ale campaniilor publicitare care ne îndeamnă să fim „ca Mike"* ne-ar trimite un mesaj cu privire la importanța vitală a unui somn suficient, generațiile următoare ar învăța că sănătatea și fitnessul sunt imposi-

* Campanie publicitară din 1992 la băutura energizantă Gatorade. Aceasta îl înfățișează pe faimosul baschetbalist Michael Jordan pe terenul de joc, înconjurat de copii, care cântă admirativ „dac-aș putea fi ca Mike" (n.t.).

bile fără această fundație solidă. Imaginează-ți că nu vor exista doar pantofi semnați de către vedetele NBA, ci și perne, un ceas cu alarmă sau o mască de ochi! Poate că un sportiv-vedetă va deveni în curând reprezentantul public al acestei noi revoluții. Până atunci, somnul rămâne rețeta naturală și deloc secretă pentru un avantaj competitiv — la fel de important pentru noi, ca și pentru profesioniști.

CAPITOLUL 14

Să punem tehnologia la locul ei (nu pe noptieră)

UBICUITATEA TEHNOLOGIEI și faptul că ne dă dependență ne-au îngreunat deconectarea și procesul somnului, dar legătura dintre tehnologie și somn nu este doar dăunătoare. Pe măsură ce tehnologia a invadat aproape fiecare colț al vieții noastre, a început să se transforme și să-și extindă aria de acoperire. Acum, ne ajută să ne conectăm nu doar cu lumea, ci și cu noi înșine. Aceasta este noua frontieră a tehnologiei — nu exterioară, ci lăuntrică.

În cadrul conferințelor despre tehnologie din întreaga lume, se discută din plin despre tehnologia *wearable* și *Internet of Things*. Se preconizează că piața globală de *wearables* va crește cu 35 la sută pe an între 2015 și 2019, când vor fi livrate 148 de milioane de astfel de dispozitive. [971] Unul din cinci americani deține deja unul.[972] Un mare procent dintre acestea sunt dispozitive de monitorizare pentru fitness, a căror popularitate a crescut de la o zi la alta, mai ales odată cu apariția ceasurilor inteligente (*smartwatch*).[973] Pe măsură ce tehnologia a extins ceea ce putem învăța despre cât de în formă suntem, s-au dezvoltat și cunoștințele noastre despre noțiunea de fitness. Pentru prima dată, somnul este o parte importantă din asta.

Nu vom elimina niciodată tehnologia din viața noastră. Nici nu vrem. Dar ceea ce putem face este să obținem tot ce-i mai bun din tehnologie — și acum există o mulțime de tehnologii care promit să ne îmbunătățească somnul. Opțiunile sunt multiple — de la aplicații concepute să ne ajute să dormim până la un univers întreg de hardware centrat pe somn, cum ar fi căștile care blochează sunetul, dopurile inteligente pentru urechi și becurile care imită lumina naturală a apusului și cea a răsăritului de soare. Site-uri de tipul crowdfunding, cum ar fi Kickstarter și Indiegogo, i-au ajutat enorm pe antreprenorii somnului, iar produse noi din acest domeniu au tot început să atragă fonduri. Între timp, domenii întregi — cum ar fi cel al producerii saltelelor și a așternuturilor — sunt zdruncinate de companii agile, care vor să dea jos vechea gardă.

Revoluția mea personală privind somnul, începută acum nouă ani, nu a implicat niciun fel de dispozitiv de urmărire a acestuia, așa că sunt dovada vie că poți face schimbări și dormi suficient și fără ele. Îți prezint însă câteva care merită testate. De altfel, există o companie și pentru asta: Lumoid îți poate expedia contracost cinci dispozitive pe care le poți încerca.[974]

Tehnologia ne-a oferit o abilitate fără precedent de a învăța mai multe despre noi înșine. Există o preocupare foarte răspândită de urmărire a modului în care dormim. Potrivit unui studiu realizat în 2015 de Sleep Number, 43 la sută dintre respondenți au declarat că și-au urmărit antrenamentele, iar 41 la sută și-au urmărit dieta, cu ajutorul tehnologiei.[975] Doar 16 la sută și-au urmărit somnul, dar ne putem aștepta ca acest număr să crească, deoarece 58 la

sută voiau să știe mai multe despre cum își pot urmări și eficientiza perioada de odihnă.

James Proud este fondatorul și CEO-ul organizației Hello, o companie de inginerie a datelor care a lansat recent un produs numit Sense.[976] Acesta este un dispozitiv *nonwearable* de urmărire a somnului, pe care îl ții lângă pat ca să-ți urmărești nu doar perioada de odihnă, ci și cum lumina, zgomotele, temperatura, calitatea aerului și umiditatea îi afectează calitatea somnului. „Asta ne ajută să înțelegem mai bine cum putem îmbunătăți lucrurile", m-a asigurat Proud.[977] Datele provin de la un glob așezat lângă pat, care monitorizează condițiile din cameră, o mică „pastilă pentru somn" care se atașează pernei și o aplicație de pe telefon.[978] Sense include, de asemenea, o alarmă concepută pentru a te trezi încet în timpul celei mai ușoare faze a ciclului de somn. Un alt produs care a fost foarte apreciat este Chrona, creat de Ultradia.[979] Aceasta este o inserție de spumă cu memorie pe care o pui în interiorul pernei, de unde îți urmărește somnul pe baza mișcărilor capului și ale corpului. Cofondatorul Ultradia, Ben Bronsther, a declarat că scopul său este să monteze Chrona într-o polisomnografie, sau PSG, la domiciliu, care poate funcționa ca un laborator de somn, fără fire incomode și fără obligația de a rămâne peste noapte acolo.[980]

Unele dintre cele mai mari nume din industria electronică și *wearable* au adăugat și ele liniei de produse dispozitive pentru somn. Samsung Gear S, un smartwatch Android, include acum posibilitatea de a-ți urmări somnul prin aplicația sa fitness.[981] Dispozitivele UP3, de la Jawbone, îți urmăresc pașii, mesele, ritmul cardiac și somnul REM, somnul ușor și somnul profund.[982] „*Smart Coach*-ul aplicației îți dă informațiile, datele și sfaturile de care ai

nevoie pentru a-ți schimba comportamentul și pentru a avea un somn mai odihnitor", mi-a explicat CEO-ul Jawbone, Hosain Rahman.[983]

Fitbit, cel mai mare producător de brățări fitness, măsoară timpul petrecut în pat și îl împarte în trei categorii: adormit, neliniștit și treaz.[984] De asemenea, dispozitivul îți permite să-ți stabilești obiective legate de somn și să-ți urmărești istoricul, iar banda Charge HR îți măsoară ritmul cardiac în timp ce dormi. „Există o zicală", a povestit James Park, cofondator și CEO Fitbit, „că nu poți îmbunătăți ceea ce nu poți măsura. Noi credem că este valabilă nu doar pentru activitate, ci și pentru somn."[985]

În 2014, compania Withings, producător francez de produse și dispozitive inteligente, a lansat sistemul de dormit Aura.[986] Acesta include un dispozitiv de 28 cm, care se montează pe noptieră și monitorizează nivelurile de lumină, sunet și temperatură. El emite semnale sonore și luminoase pentru a-i ajuta pe utilizatori să meargă la culcare și să se trezească. A doua parte a sistemului este un senzor care se află sub saltea și care urmărește ritmul cardiac, modelele de respirație și mișcările. Aceste tehnologii propun încorporarea lor în paturi și așternuturi, astfel încât, în timp ce dormim, ele încă funcționează spre folosul nostru.

O problemă exacerbată de tehnologie, lumina artificială este acum atenuată tot de tehnologie. Știm cum poate suprima lumina producția de melatonină a organismului, care ne ajută să ne reglăm ritmurile circadiene.[987] Dar de curând s-a descoperit cât de puțină lumină este suficientă pentru a ne tulbura somnul. Potrivit lui Steven Lockley, cercetător la Universitatea Harvard, o lumină de doar opt

lucși — mai mică decât a multor lămpi de cameră obișnuite și doar de două ori mai mare decât cea a unei lumini de noapte — este suficientă pentru a ne afecta somnul. Și nu contează doar nivelul, ci și ce fel de lumină este. Cercetările au arătat că lumina albastră — în care suntem cufundați în timp ce stăm cu ochii pironiți în ecrane, emisă și de becurile fluorescente și cu LED-uri — are un efect perturbator asupra nivelului de melatonină, dar și a ritmului circadian al organismului.

Soluția ideală, încă o dată, este să ne punem dispozitivele deoparte. Dar dacă nu vrem să facem asta, avem la îndemână niște trucuri tehnologice. Aplicația software f.lux, de exemplu, poate regla automat compoziția luminii dispozitivelor noastre pe parcursul zilei. „În timpul zilei, ecranele computerului arată bine — sunt concepute să arate ca soarele", au explicat creatorii f.lux, Michael și Lorna Herf.[988] „Dar, la orele 21:00, 22:00 sau 3:00, probabil că nu ar trebui să vă uitați la soare." Deci, în timpul zilei vei obține acea strălucire asemănătoare soarelui. Pe măsură ce vine seara, lumina ecranului va deveni mai caldă, cu mai puțină lumină albastră. În august 2015, f.lux a introdus o nouă caracteristică, opusul ceasului deșteptător, care îți spune când să mergi la culcare. După cum mi-a povestit Michael Herf, „acesta trimite o mică notificare la fiecare jumătate de oră, în cele nouă ore de dinaintea orei la care trebuie să te trezești, ca să te facă mai conștient de timpul tău".[989] Un fel de paznic electronic al somnului, care te trimite la culcare. Poate data următoare îi vor adăuga și șocuri electronice. Unii dintre noi (inclusiv eu) au uneori nevoie de un mecanism ceva mai dur.

Noile tehnologii au venit și cu sprijin pentru părinți — fiindcă, după cum știm cu toții, dacă bebelușul nu doarme,

nici tu nu poți. Desigur, de zeci de ani, părinții folosesc diverse tehnologii pentru a-i adormi pe cei mici: ventilatoare gălăgioase, mașini de spălat rufe sau vase, chiar și uscătoare de păr și, în ultimă instanță, să-ți vâri copilul în mașină și să conduci spre o destinație necunoscută. Dar există acum multe opțiuni noi, de la monitoarele de urmărire a datelor la dispozitivele personalizabile de zgomot alb.

Dacă vrei să asculți o meditație ghidată sau niște muzică liniștită pentru a adormi mai repede, încarcă-le pe un iPod (există versiuni ieftine pe piață), ca să eviți tentațiile rețelelor sociale, dacă te trezești în mijlocul nopții. Pentru aceia dintre voi care vor să-mi ignore sfatul (sunt realistă) și să doarmă cu smartphone-ul lângă pat — deși, v-am avertizat, este kryptonită! — am creat în Anexa B o listă cu câteva aplicații care vă pot îmbunătăți somnul. Folosiți-le în mod responsabil și amintiți-vă că nu există nicio aplicație magică pentru a îngrămădi opt ore de somn în… patru.

Tehnologia care ne poate ajuta să ducem o viață mai sănătoasă este utilă, dar nu există scurtături către un somn mai odihnitor. Nici cea mai bună tehnologie din lume nu ne va ajuta să evităm mulțimea de efecte negative ale privării de somn, dacă nu-i acordăm prioritate în viața noastră.

Somnul și lista mea de dorințe

Nu este suficient să știm că somnul are potențialul de a ne transforma viețile. Toate aceste cunoștințe trebuie puse în practică. Etapele timpurii ale revoluției somnului ne-au adus o varietate de lucruri care să ne ajute. Dar există întotdeauna loc de mai bine. Iată, deci, câteva lucruri de pe lista

mea de dorințe. Unele sunt serioase, altele sunt neobișnuite, unele sunt personale, altele implică politici publice, unele sunt utopice, iar altele sunt la îndemâna oricui.

Expresia „voi dormi când voi fi mort" va fi aruncată, fără prea mult tam-tam, direct la coșul de gunoi al istoriei.

Va veni o zi când saltelele pentru somn vor fi la fel de numeroase precum cele de yoga, pe care oamenii le scot din genți când pleacă spre și de la locul de muncă. Oamenii își vor enumera obiceiurile sănătoase de somn în CV-uri și pe LinkedIn.

În Congres, va fi formată o Comisie de Somn, care va stabili că somnul este o problemă de sănătate publică, asupra căreia Centrul pentru Controlul și Prevenția Bolilor a avertizat deja.

Începând cu candidații la funcții politice și până la politicieni de toate nivelurile, aleșii noștri vor promova somnul prin exemplul personal și îl vor adăuga în platforma lor politică.

În campanii, candidații politici vor începe să conteste lipsa de somn a contracandidaților care se dau mari că dorm puțin.

Va fi lansată o campanie de conștientizare a șofatului în stare de oboseală, similară cu cele împotriva condusului în stare de ebrietate.

La școala de șoferi, vom fi învățați despre pericolul șofatului când ești obosit, la fel cum suntem avertizați de riscurile consumului de alcool asupra șoferilor.

Se va dezvolta un test pentru somnolență — similar cu etilotestul —, astfel încât conducerea în stare de oboseală să poată fi măsurată și reglementată.

Va apărea pe piață un dispozitiv fitness de urmărire care ne avertizează atunci când suntem prea obosiți să conducem și ne cheamă automat un Uber.

Companiile de asigurări de sănătate vor oferi reduceri la primele de asigurare pentru cei cu obiceiuri de somn sănătoase.

Congresul va adopta legi mai stricte, astfel încât șoferii care călătoresc pe distanțe lungi vor putea obține un somn adecvat.

Reclamele TV la somnifere vor deveni istorie. Nu vom mai vedea oameni fericiți cu o viață perfectă, în timp ce naratorul citește o listă terifiantă de efecte secundare.

Este pusă în aplicare o reformă școlară pe scară largă, care mută programul de începere a orelor, astfel încât copiii și adolescenții să poată dormi suficient.

Va fi creat un dispozitiv care ne va permite să ne înregistrăm și să ne redăm visele ca pe niște clipuri video.

Și, nu în ultimul rând, va fi lansată o aplicație care ne va transformă smartphone-ul într-un telefon mult mai prost (un *dumbphone*) din momentul în care începem să ne pregătim să dormim până ne trezim — fără a putea să-l folosim pentru distracții!

Epilog

IATĂ-NE AJUNȘI ÎN PRIMII ANI ai secolului al XXI-lea, conștientizând tot mai mult atât criza privării de somn, cât și importanța centrală a somnului în viața noastră. Avem din ce în ce mai mulți medici, antrenori, experți în sănătate și guru în performanță care ne oferă soluții — multe dintre ele aplicabile și dovedite științific. De asemenea, un număr tot mai mare de lideri din toate domeniile își dau seama că, dacă angajații se odihnesc bine, sunt mai eficienți. În sport, în școli, în spitale și la locul de muncă, somnul începe să-și recapete respectul cuvenit.

Dar dacă îi vom da din nou importanță cu adevărat, trebuie să privim dincolo de toate uneltele și tehnicile, de săculețele de lavandă, draperiile întunecoase, saltelele avangardiste și regulile despre cofeină și ecrane. La sfârșitul zilei, pentru a face ceva atât de natural precum somnul, nu ar trebui să ne îndopăm constant cu pastile sau să începem un război împotriva tuturor ecranelor, alimentelor și activităților care stau între noi și un somn odihnitor. Mai degrabă, trebuie să începem cu ceva pe cât de simplu, pe atât de profund: să ne gândim ce fel de viață vrem să ducem, ce prețuim și ce dă sens vieții noastre.

Desigur, nu vor exista două răspunsuri identice pentru două persoane diferite. Dar există un lucru pe care-l avem cu toții în comun: este ușor să amânăm acea conversație cu noi înșine pentru că suntem prinși în rutina zilnică, în care acceptăm ideea de succes a societății și alergăm după lucruri despre care ne vom da seama mai târziu că n-au nicio valoare. Când ne restrângem întreaga realitate la proiectele puse în așteptare, când viața noastră devine o listă de sarcini fără sfârșit, este greu să le lăsăm la o parte în fiecare noapte, să adormim și să ne conectăm cu ceva mai profund.

De câteva secole, în ceremonia japoneză tradițională a ceaiului exista obiceiul ca samuraii, înainte de a intra în încăpere, să își scoată sabia și să o lase afară.[990] Era un mod simbolic de a lăsa conflictele, tensiunile și luptele vieții lor de zi cu zi în afara acelui spațiu sacru. De altfel, drumul (sau *roji*) care ducea spre camera ceaiului, adesea printr-o grădină, a fost conceput pentru a începe treptat procesul prin care puteau lăsa lumea în urmă și intra într-o stare mai liniștită și contemplativă.

Pentru a putea să lăsăm în urmă lumea exterioară în fiecare noapte când ne ducem la culcare (săbiile noastre sunt, în majoritate, electronice și ținute în mână), trebuie mai întâi să recunoaștem că suntem mai mult decât încercările, victoriile și eșecurile noastre. Nu suntem definiți de slujbele sau de titlurile noastre. Suntem mult mai mult decât CV-urile noastre. Ajutându-ne să ținem la distanță lumea exterioară, somnul ne oferă șansa de a ne reorienta asupra esenței a ceea ce suntem. Și datorită acestei conexiuni, este mai ușor să scăpăm de temerile și de preocupările lumești.

Pentru mulți dintre noi, acest tip de gândire este o schimbare ca de la cer la pământ. Pentru mine, cel puțin, așa

a fost. La urma urmei, trăim într-o lume care își dorește să ducem la îndeplinire diverse lucruri mai presus decât orice altceva. Deci, cine suntem noi când nu facem nimic? Dacă nu mai trimitem e-mailuri sau SMS-uri, nu mai planificăm și nu mai facem nimic, vom înceta să existăm? (Nu este greu să-ți imaginezi un Descartes modern declarând: „Postez pe Twitter, deci exist.")

Ca să ne convingem, ne putem strădui să dormim mai mult, fără a pune aceste întrebări existențiale. Dar ca să profităm de o treime din viața noastră pe care ar trebui să o dormim, pentru a ne bucura de toate beneficiile oferite de somn pentru sănătate, de claritate în gândire, de luarea deciziilor și angajamentul față de propriile vieți, trebuie să reflectăm asupra a ceea ce contează cel mai mult pentru noi, apoi să ne stabilim prioritățile zilelor — și ale nopților — în consecință.

Îmi place că trăim într-o perioadă în care oamenii par a înțelege din nou puterea pe care somnul o are în viața noastră. Tocmai am ieșit din Evul Mediu al somnului direct în Renaștere. Aceasta este definită de un sentiment de neegalat al posibilității, înrădăcinat în știință, dar și în conștientizarea faptului că somnul este mai mult decât un element esențial al vieții noastre de zi cu zi. Este un instrument care ne ajută să fim mai buni la locul de muncă, să avem mai multe idei într-o ședință, să înscriem mai multe goluri sau să adăugăm mai multe puncte pe tabelă. Somnul ne ajută, fără îndoială, să facem toate aceste lucruri și, dacă acesta este motivul pentru care vei lua somnul în serios, este foarte bine.

Oricum, nu există motive corecte sau greșite pentru a redescoperi somnul și beneficiile pe care acesta le

aduce — nu este ca matematica din liceu, unde un profesor ne va verifica tema pentru a vedea cum am ajuns la răspunsul corect. Dar dacă dormim mai mult, indiferent de motiv, probabil aceasta ne va ajuta să înțelegem că viața nu este făcută doar pentru muncă și productivitate. Deci, spune „da" somnului pentru beneficiile de la locul de muncă, dar rămâi fanul lui pentru oportunitățile de îmbunătățire a vieții. Somnul este cel mai simplu mod de a ne îndrepta atenția de la problemele noastre lumești către o realitate superioară. Este vorba de o călătorie, uneori sinuoasă, către o altă destinație decât un birou sau un trofeu de campionat.

Undeva în povestea îndelungatei și tumultuoasei noastre relații cu somnul, am pierdut misterul. Eu una vorbesc din experiență. Mi se adresează adesea o întrebare de genul: „Arianna, e minunat că ai toate astea acum, dar ai avea aceeași carieră dacă ai fi făcut asta mai devreme în viață?" Răspunsul meu este mai mult decât categoric: da! În plus, nu doar că aș fi obținut tot ce am, dar aș fi făcut-o cu mai multă bucurie, mai multă prezență de spirit și mai puține probleme de sănătate și în diverse relații.

Tehnologia promite să ne ofere un control mai mare, posibilitatea de a alege și de a avea lucrurile la îndemână, în fiecare aspect al vieții noastre — cum cumpărăm, cu cine ne întâlnim, prieteniile, tensiunea și programele noastre. Dar ne vinde și iluzia că este bine să ne cartografiem și controlăm minuțios viața, dacă s-ar putea. Somnul oferă exact opusul. În timp ce ne face mai buni la lucrurile pe care cultura noastră le apreciază — executăm și îndeplinim o grămadă de sarcini — ne învață și cum să avem încredere și să ne eliberăm de griji.

Pe măsură ce zilele noastre devin tot mai aglomerate din cauza sarcinilor, a distracțiilor și a urgențelor, somnul ne așteaptă în fiecare noapte și ne oferă adăpost. Poate că acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre noi adorm greu — pentru că nu ne putem lăsa săbiile la ușă. Ni s-a tot spus că trebuie să muncim din ce în ce mai mult, să nu lăsăm niciodată garda jos și să luptăm în continuare. Și am ajuns să ne luptăm și cu somnul. Sau ne stresăm din cauză că nu putem să îl controlăm și să îl chemăm ori de câte ori vrem, bătând din palme sau apăsând un buton — așa cum ni se pare că putem face totul în prezent: *La Comandă* („Uber Sleep va ajunge în cinci minute.").

Chiar dacă știința continuă să descopere secretele aparent nesfârșite ale somnului, misterul său continuă să ne sfideze. Și ce binecuvântare este! Căci ceea ce somnul și visele ne oferă este tot mai greu de găsit în viețile noastre conștiente — atemporalitate, reînnoire, oportunitatea de a crea legături care i-au scăpat conștientului, eliberarea de grijile și preocupările noastre de zi cu zi. Când ne luăm somnul înapoi, recuperăm ceea ce acesta ne-a oferit de-a lungul istoriei — o poartă către sacru și către misterul vieții.

Anexa A
Chestionar de calitate a somnului

ACEST CHESTIONAR DE CALITATE a somnului — Indicator al Stării de Somn — a fost dezvoltat de Colin Espie, profesor de medicină a somnului la Universitatea din Oxford și cofondator al aplicației Sleepio, pentru educația somnului. Consideră-l un instrument științific util, care te ajută să începi o conversație cu tine însuți, cu familia și cu prietenii, dar și o referință utilă care te ajută să iei măsuri pentru a-ți reînnoi sau a-ți menține relația cu somnul.

Începe prin a încercui răspunsul corect la fiecare întrebare. La sfârșit, numără-ți punctele obținute pentru a-ți evalua somnul și pentru a primi sfaturi de îmbunătățire a acestuia.

Gândește-te la o noapte obișnuită din ultima lună...

1. Cât îți ia să adormi?

0–15 min.	4 puncte
16–30 min.	3 puncte
31–45 min.	2 puncte
46–60 min.	1 punct
> 60 min.	0 puncte

2. **Dacă te trezești o dată sau de mai multe ori în timpul nopții, cât timp stai treaz în total? (Adună toate minutele în care ești treaz.)**

0–15 min.	4 puncte
16–30 min.	3 puncte
31–45 min.	2 puncte
46–60 min.	1 punct
> 60 min.	0 puncte

3. **Dacă te trezești mai devreme decât îți propui, cu cât timp înainte o faci?**

Nu mă trezesc prea devreme/ până la 15 min.	4 puncte
16–30 min.	3 puncte
31–45 min.	2 puncte
46–60 min.	1 punct
> 60 min.	0 puncte

4. **În câte nopți pe săptămână ai probleme cu somnul?**

0–1	4 puncte
2	3 puncte
3	2 puncte
4	1 punct
5–7	0 puncte

5. **Cum ți-ai evalua calitatea somnului?**

Foarte bună	4 puncte
Bună	3 puncte
Medie	2 puncte
Slabă	1 punct
Foarte slabă	0 puncte

Luna trecută, în ce măsură somnul precar...

6. **Ți-a afectat starea de spirit, energia sau relațiile?**

Deloc	4 puncte
Puțin	3 puncte
Oarecum	2 puncte
Mult	1 punct
Foarte mult	0 puncte

7. **Ți-a afectat puterea de concentrare, productivitatea sau capacitatea de a rămâne treaz?**

Deloc	4 puncte
Puțin	3 puncte
Oarecum	2 puncte
Mult	1 punct
Foarte mult	0 puncte

8. **Te-a deranjat, în general?**

Deloc	4 puncte
Puțin	3 puncte
Oarecum	2 puncte
Mult	1 punct
Foarte mult	0 puncte

Nu în ultimul rând...

9. **De cât timp ai o problemă cu somnul?**

Nu am o problemă/<1 lună	4 puncte
1–2 luni	3 puncte
3–6 luni	2 puncte
7–12 luni	1 punct
> 1 an	0 puncte

Acum, calculează scorul total și notează-l aici: _____

Folosește următoarele observații ca pe un ghid:

0–9 Problemele tale de somn par a fi grave. Cu siguranță ai nevoie de ajutor.

10–18 Ai probleme de somn. Este important să-ți examinezi obiceiurile de somn și să vezi cum poți face schimbări.

19–27 Somnul tău este în regulă, dar mai sunt multe de făcut pentru a dormi și mai bine.

28–36 Somnul tău este excelent. Continuă să faci ce ai făcut și până acum și să îi ajuți și pe cei din jur!

Pentru mai multe informații, accesează aplicația Sleepio sau www.sleepio.com.

Meditații ghidate care te ajută să adormi (și să dormi)

PENTRU A TE AJUTA să te eliberezi de stresul zilei și să îți pregătești mintea și corpul pentru somn, iată o listă de meditații ghidate, precum și muzică liniștitoare și o serie de ghiduri audio relaxante.

Anexa B

Mai întâi, iată o meditație creată pentru *Revoluția somnului*. O poți auzi și pe sora mea, Agapi Stassinopoulos, citind-o online la bit.ly/meditationforsleep (vocea ei este exact ca a mea!).

> Găsește-ți o poziție confortabilă. Inspiră adânc și apoi, ușor, fără să te sforțezi, expiră și eliberează-te. Inspiră din nou și, de această dată, când expiri, uită de ziua care a trecut și de orice griji. Relaxează-ți ușor maxilarul și inspiră iar, de data aceasta expirând grijile, supărările și nemulțumirile de peste zi. Respiră și lasă-le să treacă.
>
> Acum, relaxează-te în profunzime și reia respirația normală, observând cum urcă și coboară. Dacă te întrerupe vreun gând, revino la respirație. Nu te concentra pe această idee, nu te lăsa prins de gânduri. Revino

la respirație — nu o forța, las-o să vină de la sine. E ca și cum tu ai fi cel respirat. Cu fiecare gură de aer pe care o iei, devii tot mai relaxat, iar orice tensiune se dizolvă.

Fii conștient de senzațiile pe care le simți pe spate, brațe, umeri, picioare — membrele se relaxează mai profund în timp ce stai în pat. Indiferent cât de relaxat te crezi, există întotdeauna loc de mai bine.

Pe măsură ce continui să te eliberezi de griji, te vei simți tot mai relaxat, cu fiecare inspirație și expirație. În această stare de relaxare, ești conștient că locul în care te afli este plin de lumină. Ca și cum se răspândește în el o ceață albă și pură. Această lumină te înconjoară, te umple și îți face cel mai mare bine. Simți cum te protejează căldura acestor aburi din jurul tău și îi observi cum își schimbă culoarea.

Deodată, vezi această ceață albă transformându-se într-un roșu frumos, care îți aduce echilibru.

Acum, acest roșu se transformă încet într-un portocaliu aprins, care te umple de forță interioară.
Respiră adânc din nou, în timp ce se transformă într-un galben strălucitor. Înconjurat de această ceață galbenă, te relaxezi ușor-ușor și te conectezi la sinele tău profund.

Ceața se transformă acum într-un verde blând, natural și vindecător. Dacă o parte a corpului sau a conștiinței tale are nevoie de vindecare, las-o să absoarbă acest verde blând al vindecării.

În acest moment, te simți și mai relaxat, cu un zâmbet fin în colțul gurii, pentru că acum știi că totul este în regulă.
Ceața verde devine acum albastră, semnalând o acordare spirituală la sinele tău mai profund, acea parte a ta care rămâne iubitoare, pașnică și plină de bucurie,

indiferent ce se întâmplă. Pe măsură ce pătrunde în cameră și în conștiința ta, acest albastru îți întărește sentimentul că totul este bine și se află unde trebuie, la locul potrivit.

Rămâi conștient de felul în care îți urcă și coboară respirația, pe măsură ce ceața își preschimbă încet culoarea într-un violet intens, care pătrunde în cameră, risipind orice gânduri și sentimente negative. Pregătește-te să eliberezi supărările în acest purpuriu și să vezi cum sunt înlocuite de iubire necondiționată.

Acum, ceața devine o lumină albă, pură, te mângâie și te relaxează. Inspiri și expiri cu toată inima. Respiri iubire și expiri tot iubire. Continuă să respiri această dragoste în și prin inima ta și să simți această energie a păcii și a calmului cum se arcuiește din centrul inimii tale spre centrul capului. Pe măsură ce inspiri și expiri iubire, un alt arc începe să se formeze din inima ta spre stomac până sub ombilic.

Inima, mintea și tot corpul tău sunt acum în armonie. Tot ce trebuie să faci este să-ți urmezi ritmul respirației, intern și extern, repetând în tăcere cuvântul „dragoste", „pace" sau „bucurie" — alege un cuvânt care funcționează pentru tine.

E ca și cum ai fi devenit un instrument bine acordat, iar sunetele pe care le emiți sunt armonie pură. Pe măsură ce continui să respiri din inimă, devii conștient de o profundă centrare către sine, de pacea și de liniștea care pornesc din inima ta către infinit.

În acest moment, există numai dragoste, numai armonie și pace. Pe măsură ce urmezi această iubire, armonie și pace în inima ta și în afara ei, ești gata să te relaxezi într-un somn adânc și odihnitor, în care te regenerezi și te reînnoiești.

Iată alte douăsprezece meditații compilate de redactorul *HuffPost* pe probleme medicale, Carolyn Gregoire. Pentru a evita tentațiile provocate de smartphone-ul ținut lângă pat, îți recomandăm să pui aceste meditații pe un iPod. Dacă ești unul dintre cei suficient de puternici pentru a rezista tentațiilor SMS-urilor și rețelelor sociale de pe telefon, ți-am selectat patru aplicații de meditație la sfârșitul listei.

1. „Meditația de scanare corporală", din *Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World,* de dr. Mark Williams și dr. Danny Penmar

   Intră ușor-ușor într-o stare de relaxare cu o meditație de scanare corporală care durează 14 minute și te ajută să adormi.
   Această meditație te ajută să te concentrezi treptat asupra respirației și apoi să îți redirecționezi atenția de la mintea suprapopulată de griji, eliberând tensiunile persistente de peste zi.

   Disponibilă pentru descărcare gratuită pe www.franticworld.com.

2. „Învelește-mă la culcare: relaxează-te ca să dormi", de Martha Ringer

   Martha Ringer, consultant în productivitate, a creat această meditație liniștitoare de opt minute pentru a recâștiga senzația de confort și de siguranță pe care o simțeam când eram copii și eram înveliți seara la culcare.

   Disponibilă la 0,99 dolari pe Amazon.com, Google Play, and iTunes.

3. *Calm profund*, de dr. Andrew Weil și Joshua Leeds

   Pentru relaxare, *Calm profund* oferă melodii clasice, rearanjate psihoacustic după compoziții de Schubert, Chopin sau Beethoven și selectate de expertul în domeniul sănătății holistice dr. Andrew Weil și de cercetătorul specializat în sunete Joshua Leeds. O noutate față de zgomotele din natură și cele create cu ajutorul sintetizatorului, care ajută la calmarea minții și pregătește corpul pentru somn.

   Disponibilă începând cu 7,99 dolari pe Amazon.com, Google Play, iTunes și Sounds True.

4. *Sistemul Sleep Delta,* de dr. Jeffrey Thompson

   În două piese liniștite de treizeci de minute, expertul în acustică și compozitorul Jeffrey Thompson te va ajuta să-ți pregătești mintea pentru somn. Sunetele vântului, ale apei curgătoare și ale clopotelor sunt stratificate pe tonuri proiectate să crească activitatea undelor delta ale creierului, asociate cu somnul profund.

   Disponibilă începând cu 7,99 dolari pe Amazon.com, Google Play, iTunes și Sounds True.

5. Meditația „Murim zi de zi", de John-Roger

   Invocând ideea biblică tradițională că ne naștem și murim în fiecare zi, meditația „Murim zi de zi" a profesorului spiritual John-Roger te ghidează pentru a-ți găsi liniștea la sfârșitul zilei și te ajută să te detașezi. Pe măsură ce uiți de probleme și de griji, te vei simți cuprins de un sentiment amplificat de pace și iubire — și te vei bucura de un somn profund.

Descărcare gratuită disponibilă la magazinul online Movement of Spiritual Inner Awareness. Accesează link-ul bit.ly/dyingeachdaymeditation *și folosește codul promoțional 4HUFF1.*

6. Meditația „Echilibru corporal", de John-Roger

   În această meditație, John-Roger te ghidează să eliberezi orice durere sau energie de peste zi prin intermediul unui exercițiu de relaxare progresivă. Odată ce corpul tău este relaxat, îți vei imagina cum te transformi, învăluit într-o lumină albă vindecătoare, care te va ajuta să aluneci ușor-ușor într-un somn profund.

   Descărcare gratuită disponibilă la magazinul online Movement of Spiritual Inner Awareness. Accesează link-ul bit.ly/bodybalancemeditation *și folosește codul promoțional 4MS1A8.*

7. *Efectul Zen*, de Rolfe Kent

   Acest album al compozitorului Rolfe Kent folosește sunete liniștitoare menite să ne relaxeze mintea cu fiecare melodie, care durează 20 până la 30 de minute.

   Disponibil începând cu 5,49 dolari pe Amazon.com și iTunes.

8. *Măreție,* de Aeoliah

   Această serie de la Aeoliah cuprinde patru piese de meditație de câte zece minute, ca un fel de cântece de leagăn menite să te atragă într-un somn profund, cu muzică sintetizată liniștitoare și armonii corale.

   Disponibilă începând cu 3,97 dolari pe Amazon.com, Google Play și iTunes.

9. Meditații de somn, de la Headspace

Aplicația populară de meditație Headspace, creată de profesorul de *mindfulness* și fostul călugăr budist Andy Puddicombe, prezintă o colecție de treizeci de meditații scurte destinate somnului, precum și două meditații individuale de somn, de câte zece minute. Ghidat de vocea liniștitoare a lui Puddicombe, vei începe să uiți de gânduri și griji și să-ți pregătești mintea pentru odihnă.

Disponibilă pentru descărcare gratuită la Apple App Store și Google Play; 7,99 dolari/lună cu un abonament anual.

10. iSleep Easy: Meditații pentru somn odihnitor

Creată de fondatorii popularelor podcast-uri Meditation Oasis și ai site-ului omonim, iSleep Easy include o colecție de meditații ghidate, playlist-uri pentru somn și pentru „salvarea orelor nocturne" Ele te ajută să creezi o combinație personalizată de sonerii vocale și fundaluri muzicale relaxante. Poți începe cu meditația scurtă și simpatică „Lasă baltă ziua ce-a trecut", care te va ajuta să-ți pui grijile într-un recipient, unde te vor aștepta cuminți a doua zi!

Disponibil pentru descărcare la Apple App Store (4,99 dolari) și Google Play (2,99 dolari).

11. „Deconectare" și „Salut", de la Buddhify

Proiectată pentru a „da peste cap simțurile", astfel încât mintea să se poată preda în fața somnului, meditația „Fade" din aplicația Buddhify îți conduce fiecare dintre cele cinci simțuri printr-un proces de „deconectare" în timp ce adormi. O altă meditație,

„Salut", te îndrumă printr-o tehnică jucăușă de *mindfulness* să numești și să saluți diverse emoții și modele de gândire care ar putea să te țină treaz.

Disponibil pentru descărcare la Apple App Store (4,99 USD) și Google Play (2,99 USD).

12. „7 zile de somn", de la Calm.com

Calm.com, un site care oferă meditații ghidate și neghidate scurte, pe fundaluri naturale spectaculoase, și, de asemenea, o serie de meditații pentru somn. Programul „7 zile de somn" prezintă o serie de meditații zilnice destinate utilizării pe parcursul unei săptămâni, care predau o serie de tehnici pentru o odihnă mai bună. Meditațiile de unsprezece minute, precum „Relaxează-ți corpul", „Elimină grijile" și „Gândește ca un om care doarme profund", te vor ajuta să depășești cele mai frecvente obstacole care stau în calea unei odihne bune.

Disponibil pentru descărcare gratuită de la Apple App Store și Google Play; 3,33 dolari/lună cu un abonament anual.

Anexa C
Revoluția somnului în hoteluri:
Varietate de perne, zone de liniște și paturi pe care vei dori să le iei acasă

„PE CALEA CEA BUNĂ" scoate în evidență acele hoteluri din SUA și din întreaga lume care au făcut progrese în a-și ajuta oaspeții să obțină cel mai bun somn posibil. Iată câteva hoteluri care se alătură creativității designerilor, inginerilor și oamenilor de știință care și-au propus să ne îmbunătățească somnul.

HOTELUL CORINTHIA
(LONDRA, MAREA BRITANIE)

Corinthia Hotel London vrea să facă somnul evenimentul principal al șederii tale. Dacă îți rezervi „Sumptuous Sleep Retreat", vei primi la pachet propriul expert în somn, un nutriționist și un bucătar-șef, precum și draperii opace speciale, o varietate de perne și dispozitive de zgomot alb. Pachetul include și un ritual de somn de 120 de minute, care cuprinde o sesiune de masaj la picioare și un masaj al scalpului cu pietre calde, conceput pentru a reduce stresul după o zi de călătorie și în care ai stat nonstop conectat la tehnologie. Centrul spa oferă, de asemenea, acupunctură

și tratament osteopatic pentru somn, dar și un tratament ayurvedic specializat, cu uleiuri aromoterapeutice.

www.corinthia.com/hotels/london

HOTELURILE ȘI CENTRELE CROWNE PLAZA

Pentru hotelurile sale Crowne Plaza, InterContinental Group a creat un program numit Sleep Advantage, unde oaspeții care caută liniște pot fi grupați împreună pe etajele „zonei de liniște". În afară de vecinii care iubesc somnul în aceeași măsură, aceste zone au activități de menaj și de întreținere reduse. Oaspeții primesc, de asemenea, echipamente pentru somn care cuprind spray-uri cu lavandă și, în unele camere, tăblii speciale de pat, căptușite și curbate pentru a reduce semnificativ zgomotul.

www.crowneplaza.com

HOTELURILE ȘI CENTRELE FOUR SEASONS

Hotelurile și centrele Four Seasons și-au creat propria saltea Simmons cu absorbție termică și o caracteristică stabilizatoare, care te menține în același loc când partenerul se ridică sau se mută în timpul nopții. Ba mai mult, dacă te îndrăgostești de acest pat, îl poți cumpăra! În plus, Four Seasons a redus zgomotele din fiecare cameră prin plasarea sistemelor de încălzire și răcire în tavan, izolând pereții și ușile și amplasând paturile în camere în asemenea fel încât zgomotul de la televizor să nu-i deranjeze pe oaspeții din camera alăturată. De asemenea, hotelurile oferă un serviciu centrat pe somn în care un membru al personalului va diminua luminile, va regla temperatura ca să fie potrivită pentru somn și va pune o muzică relaxantă. Nu te aștepta însă la ciocolată așezată pe perne. Din cauza cofeinei și a zahărului, Four Seasons a înlocuit tradiționalele atenții

din hoteluri cu ceai de plante și alte tratamente prielnice somnului.

www.fourseasons.com

HOTELURILE ȘI CENTRELE HILTON

Rezultatul unui parteneriat cu Serta, patul Canopy, de la Hilton, este făcut dintr-un material care reglează fluxul de căldură. Având în vedere că somnul într-un mediu mai răcoros duce la o odihnă mai bună, patul conține și spumă de memorie infuzată cu gelul MicroSupport, de la Serta, pentru a reduce presiunea și căldura care se acumulează în organism peste noapte. Bineînțeles, oaspeții pot achiziționa patul dacă le place.

www.hilton.com

MARRIOTT INTERNATIONAL

În 2013, lanțul hotelier Marriott a deschis un laborator de peste 3 000 de metri pătrați în Bethesda, Maryland, unde testează diferite amenajări ale camerelor și ale paturilor. Oaspeții care se cazează la proprietățile companiei JW Marriott pot selecta programul Nightly Refresh. „Serviciul pentru calmare asistată" include Revive Oil, un ulei esențial pe care JW Marriott îl oferă în parteneriat cu Aromatherapy Associates.

www.marriott.com

MGM GRAND LAS VEGAS HOTEL & CASINO (LAS VEGAS, NEVADA)

La MGM Grand Las Vegas Hotel & Casino, Delos, o companie imobiliară, a colaborat cu Clinica Cleveland și

dr. Deepak Chopra pentru a crea în premieră camerele de hotel Stay Well. Acestea includ purificarea aerului, dușuri infuzate cu vitamina C, aromoterapie, un meniu sănătos și iluminare specială, programată în funcție de ritmul circadian. „Nivelurile intensității luminii, a declarat Paul Scialla, fondatorul Delos, constituie unul dintre cele mai puternice indicii externe pe care corpul le utilizează pentru a alinia ritmurile circadiene cu ziua solară."[991] Astfel, camerele Stay Well oferă iluminare blândă, albă și caldă, pentru a reduce la minimum întreruperea ritmurilor circadiene, iluminare roșie discretă pe timp de noapte, care nu suprimă melatonina, simulatoare ale dimineții pentru a trezi oaspeții în mod natural și, în zorii zilei, o lumină energizantă care are efectul luminii solare.

www.mgmgrand.com

HOTELURILE ȘI CENTRELE STARWOOD

În 2011, Starwood, compania-mamă a hotelurilor și a centrelor Westin, a deschis un laborator de 3 350 de metri pătrați în Stamford, Connecticut, unde a testat tehnologia de iluminat care i-ar putea ajuta pe oaspeții săi să doarmă mai bine. Cercetătorii testează, de asemenea, cum ne afectează somnul mediul înconjurător. Pentru asta, ei folosesc ziduri acoperite cu tapet care imită o pădure cu frunze, perdele cu imagini de aripi de libelule și câte un terariu cu plante în camere.

Unele oferte de la Westin destinate somnului sunt deja pe piață, de exemplu patul Heavenly, atât de iubit, încât hotelul a vândut deja o sută de mii de bucăți. Patul Heavenly are un design de un alb imaculat, lenjerie din bumbac egiptean de lux, cinci perne, trei cearșafuri și o saltea făcută pe comandă.

www.starwoodhotels.com

Beneficii mari pentru somnul micilor călători

Recenta conștientizare a somnului s-a extins, firește, și la copii. În satul Hilton Waikoloa, pe insula Hawaii, există un serviciu de curățenie și aerisire a camerei special pentru copii, care conține cărți despre cultura hawaiiană și cărți de joc cu povestiri despre zeița hawaiiană Pele. Great Wolf Lodge, un lanț de stațiuni de familie din Statele Unite și Canada, le oferă celor mici seri de ascultat povești, în pijamale, în fața șemineului. Iar la Ritz-Carlton, pe insula Amelia, din Florida, copiii se pot bucura de „Pirate Tuck In", cu „pirați" care le aduc prăjiturele și lapte (să sperăm că noua conștiință a somnului a ajuns și în comunitatea de pirați și că aceștia nu bagă prea mult zahăr în prăjiturile de dinainte de culcare).

www.hiltonwaikoloavillage.com; www.greatwolf.com
www.ritzcarlton.com/en/properties/ameliaisland

Hoteluri care te ajută să te deconectezi

La unele hoteluri, somnul este îmbunătățit mai puțin prin adăugarea de noi elemente, cât mai degrabă cu ceea ce este… eliminat. De cele mai multe ori, suntem cei mai aprigi dușmani ai noștri când este timpul să ne închidem dispozitivele și să ne oprim conexiunea cu lumea. Așa că unele hoteluri ne sar în ajutor.

STAȚIUNEA FOUR SEASONS, COSTA RICA,
(PENINSULA PAPAGAYO, COSTA RICA)

Acest hotel oferă un program „deconectează-te ca să te reconectezi", în care renunți la smartphone pentru o zi. Stai liniștit! Ca să nu intri în sevraj, hotelul îți returnează a

doua zi telefonul, în stare perfectă de funcționare și într-o carcasă nouă.

www.fourseasons.com/costarica

STAȚIUNEA MOUNT SNOW (WEST DOVER, VERMONT)

Ca să-i ajute pe părinți și pe copii să colaboreze pentru un somn mai bun, acest hotel oferă un pachet numit Tabără de Familie, unde dispozitivele mobile sunt interzise. Rețeaua Wi-Fi este disponibilă numai în holul principal al taberei, iar majoritatea camerelor nu au Wi-Fi. Personalul încurajează familiile să uite de dispozitivele electronice și să se bucure de jocuri, sporturi pe apă, mese pregătite de un maestru bucătar și împrejurimile minunate, în timp ce se relaxează și se conectează unul cu celălalt, în loc să se conecteze cu lumea întreagă.

www.mountsnow.com

PETIT ST. VINCENT ISLAND AND RESORT (PETIT ST. VINCENT)

Nicio cameră din acest hotel situat în Sfântul Vincențiu-Grenadine nu are telefon, televizor sau Wi-Fi. Oaspeții folosesc un sistem de steaguri pentru a chema room-service sau pentru orice altă solicitare (cel mai probabil, chiar și pentru a cere mai multe steaguri...).

www.petitstvincent.com

HOTELUL RIVERPLACE (PORTLAND, OREGON)

Hotelul RiverPlace, din Portland, îți oferă următorul serviciu: îți lași telefoanele, tableta și laptopul într-un seif și primești în schimb trufe, iar un majordom personal îți

pregătește baia cu uleiuri și săruri speciale și îți selectează vinul potrivit (pe care îl poți folosi pentru un toast în cinstea deconectării și a bucuriei de a trăi clipa). Eu zic că e un troc pe cinste!

www.riverplacehotel.com

VILA STÉPHANIE
(BADEN-BADEN, GERMANIA)

Aici poți alege o cameră care îți permite să apeși un întrerupător și să închizi toate conexiunile online. Poate că într-o zi acest lucru va fi standard în toate hotelurile și în casele noastre.

www.brenners.com/eng/villa-stephanie

Mai jos sunt alte câteva hoteluri care fac din somn o prioritate. Lista a fost pusă cap la cap de Suzy Strutner, editor de lifestyle la *HuffPost*:

AKA (NEW YORK, NEW YORK)

Dacă simți nevoia unei șederi prelungite în New York pentru afaceri sau concediu, află că cele patru proprietăți AKA Manhattan au încheiat un parteneriat cu Centrul pentru Tulburări de Somn al Universității și cu Institutul pentru Somn din New York. Pentru a primi un diagnostic al somnului, clienții pot apela la experți care le fac scanări cerebrale, direct în camera de hotel. Facilitățile suplimentare ale Institutului de Somn includ cutii luminoase pentru cameră, perdele de lumină și seminare de somn pe teme cum ar fi obiceiurile de culcare și apneea de somn.

www.stayaka.com

THE BODYHOLIDAY (CASTRIES CITY, ST. LUCIA)

Dacă evadezi în acest loc din Caraibe, poți să ai parte de un program de reabilitare a somnului care îți oferă timp de două zile o serie de masaje, exerciții fizice, aromoterapie și consiliere nutrițională, apoi te trimite acasă cu obiceiuri legate de somn mai sănătoase.

www.thebodyholiday.com

FAIRMONT VANCOUVER AIRPORT
(VANCOUVER, BRITISH COLUMBIA)

Nimic nu ne duce cu gândul la un somn îngrozitor decât un hotel de aeroport. Dar acest hotel popular, aflat în interiorul Aeroportului Internațional din Vancouver, la doar două minute de caruselele de recuperare a bagajelor, are camere izolate fonic, cu ferestre triplu stratificate. Pentru călătorii obosiți din cauza diferenței de fus orar, există și Zona de Liniște, un loc fără întreruperi din partea personalului sau bătăi în ușă de la opt seara la opt dimineața.

www.fairmont.com/vancouver-airport-richmond

GRAND RESORT BAD RAGAZ
(BAD RAGAZ, ELVEȚIA)

În Elveția, dacă te cazezi la Grand Resort Bad Ragaz, poți obține un diagnostic complet al somnului, care include un EEG, monitorizarea respirației și citirea nivelului de oxigen din sânge. Toate acestea sunt analizate de personalul medical, care îți face apoi recomandări de îmbunătățire a somnului.

www.resortragaz.ch

HOTELUL HERMITAGE (NASHVILLE, TENNESSEE)

Meniul de perne de aici nu este doar o facilitate oarecare, ci o adevărată pasiune. Dacă pernele umplute cu pene de gâscă, din hrișcă, spumă de latex sau spumă de memorie care te așteaptă în cameră nu sunt suficiente, poți cere întăriri: perne de gât, perne de corp, perne de apă, perne de citit, perne pentru picioare și perne umplute cu diamante (recunosc, ultima este inventată de mine). Dar dacă dezvolți o legătură deosebit de intensă cu perna în timpul ședерii tale, află că toate sunt disponibile pentru cumpărare.

www.thehermitagehotel.com

KAMALAYA KOH SAMUI (KOH SAMUI, THAILANDA)

Programul de Îmbunătățire a Somnului de la Kamalaya este destinat oaspeților care sunt serioși când vine vorba de reînnoirea relației lor cu somnul. Deocamdată, hotelul solicită cazare de minimum cinci nopți. Influențat de medicina tradițională chineză, programul oferă numeroase terapii și tratamente — de la acupunctură, yoga și băi de picioare pe bază de plante, până la masaje ayurvedice — toate au fost concepute pentru a te ajuta să dezvolți obiceiuri sănătoase legate de somn și pe care le poți păstra și după întoarcerea acasă.

www.kamalaya.com

LIBRARY HOTEL COLLECTION (NEW YORK, NEW YORK; BUDAPESTA, UNGARIA; PRAGA, REPUBLICA CEHĂ)

Această linie de patru hoteluri de tip boutique din Manhattan (cu sedii suplimentare la Budapesta și Praga) a pregătit cu atenție programul „Evadare în Serenitate", în

care poți solicita o serie de articole gratuite care te ajută să te pregătești pentru somn, cum ar fi pături de lână, saltele de pat umplute cu pene, perne hipoalergenice din fibră Micro Gel și căști care emit sunete liniștitoare până când adormi.

www.libraryhotel.com

LORIEN HOTEL & SPA (ALEXANDRIA, VIRGINIA)

Aici, oaspeții au pe telefonul din cameră un „buton de vise", care le permite să aleagă din Meniul de Servicii de Vis. Există difuzoare de arome pentru a elibera tensiunea, cărți numai bune pentru culcare și măști de somn pentru a bloca lumea exterioară. Alege dintr-o listă extinsă de perne, inclusiv o pernă magnetică care poate reduce umflăturile. Pentru copii, meniul include cărți și lumini speciale de noapte.

www.lorienhotelandspa.com

MIRAVAL RESORT & SPA (TUCSON, ARIZONA)

Această proprietate din Tucson oferă becuri Definity Digital Good Night LED, care reduc expunerea la lumină albastră pentru a menține mai bine ciclul somnului natural al organismului. Centrul de spa a consultat un specialist în somn pentru a dota camerele cu becuri care folosesc aceeași tehnologie de filtrare a luminii dezvoltată pentru astronauți în spațiu.

www.miravalresorts.com

PARK HYATT BEAVER CREEK RESORT AND SPA (BEAVER CREEK, COLORADO)

În colaborare cu expertul în somn Nancy Rothstein, Beaver Creek a introdus Sound Sleep Initiatives, pentru

a îmbunătăți somnul oaspeților și al angajaților. În plus, există un canal TV dedicat somnului (cu melodii compuse de expertul în somn Jeffrey Thompson), echipamente pentru somn, inclusiv măști de ochi și dopuri de urechi, masaje relaxante și un „elixir al somnului" cu mușețel și cidru de mere.

www.beavercreek.hyatt.com

PARK HYATT TOKYO (TOKYO, JAPONIA)

Aici, oaspeții sunt invitați să se pregătească de culcare, cu o sesiune Good Night Sleep Stretch din partea casei. Ghidată de un antrenor, ședința de treizeci de minute folosește stretching, uleiuri esențiale și ceai din plante pentru a-i ajuta pe oaspeți să se relaxeze într-un studio cu o priveliște spectaculoasă, aflat la patruzeci și șapte de metri deasupra aglomeratului oraș. Tot aici, vei practica exerciții de respirație pentru a-ți relaxa mușchii și pentru a te pregăti de odihnă.

www.tokyo.park.hyatt.com

HOTELURILE SIX SENSES RESORTS SPAS

Cu proprietăți în întreaga lume, Six Senses oferă un program Yogic Sleep pentru oaspeți, concentrându-se pe yoga nidra, starea de somnolență în care yoghinii intră în timpul meditației. Camerele sunt fixate la temperatura optimă pentru somnul profund, iar produsele de aromoterapie „cu aburi de pernă" și muzica relaxantă fac parte și ele din această experiență. Oaspeții primesc un jurnal de somn care îi ajută să-și elibereze mintea, să se pregătească de ziua următoare sau să facă însemnări pe marginea călătoriei, precum și un ghid cu sfaturi pentru somn, care poate fi luat acasă.

www.sixsenses.com

SWISSÔTEL BERLIN (BERLIN, GERMANIA)

Obiceiurile bune de somn te urmăresc pe tot parcursul zilei la Swissôtel Berlin, o proprietate de lux situată pe una dintre cele mai aglomerate străzi ale orașului. Rezervă pachetul DeepSleep pentru a te trezi cu o „băutură energizantă" pe bază de ceai maté și o sesiune de terapie cu lumină care îți va energiza corpul pe toată durata zilei. Aromoterapia, băuturile calmante și „pernele cu sunet" specializate, cu ritmuri de calmare a undelor cerebrale, te vor ajuta și ele să te relaxezi.

www.swissotel.com/hotels/berlin

WESTHOUSE (NEW YORK, NEW YORK)

Printr-un parteneriat cu Sleep Studio, o companie inovativă specializată în produse pentru somn, WestHouse îți permite să-ți personalizezi experiența de odihnă cu măști de ochi, uleiurile pentru aromoterapie și saltele marca Sleep Studio.

www.westhousehotelnewyork.com

Anexa D
Să vorbim despre saltele

NU ESTE CHIAR O SURPRIZĂ faptul că o saltea de calitate este un factor-cheie în obținerea unui somn bun. În prezent, o mulțime de resurse științifice, de inginerie și design se varsă în industria saltelelor, care a devenit propriul său centru de inovație a somnului.

Aceste inovații reflectă o schimbare și mai mare de atitudine: în prezent, nu mai tratăm somnul ca pe un rău necesar, ci ne bucurăm de el și vrem să îi îmbunătățim efectele. Bineînțeles, schimbarea include și achiziționarea unui pat. După cum a declarat Michael Silverstein, partener principal la Boston Consulting Group, „piața paturilor este una foarte mare, cu foarte mulți oameni nemulțumiți".[992] Deci, potențialii inovatori au inundat această piață și au inoculat o vervă de secol XXI unui domeniu care până acum câțiva ani dormea un somn profund și era una dintre cele mai stagnante industrii. Nu cu mult timp în urmă, vedeam reclame la saltele mai ales în paginile de anunțuri ale ziarelor de weekend sau de vacanță, pe care le aruncam sau le foloseam la șters geamuri. Acum, ele se află în centrul unei revoluții a companiilor de tip *start-up*.

CASPER

Casper oferă un singur tip de saltea și o vinde direct clienților. Compania are o istorie interesantă. După cum a povestit Philip Krim, CEO, acesta s-a întâlnit cu colegii săi în timp ce lucra pentru diferite companii într-un spațiu de lucru comun din New York. „Am observat că toată lumea bea suc verde și lucra la birou stând în picioare pentru a-și menține sănătatea și a-și crește productivitatea. Totuși, somnul era primul sacrificat de toată lumea, a spus el. Și mai rău: oamenii se lăudau cu cât de puțin au dormit."[993] Cu această ocazie, Krim a văzut o oportunitate de afaceri. „Am realizat că somnul este ceva ce ar trebui luat în serios", a spus el. Și astfel s-a născut Casper, care, în 2015, a lansat Van Winkle's, un site de știri dedicat tuturor lucrurilor care țin de somn.

www.casper.com

COCO-MAT

Coco-Mat a fost fondată în Grecia și are acum magazine în Statele Unite, Europa, Asia și Orientul Mijlociu. Cumpărătorii care testează saltelele naturale și realizate manual primesc mâncare gratuită, băuturi, halate și papuci și pot „testa" apoi și paturile, mergând să se odihnească în „camerele de somn" de la Coco-Mat. La urma urmei, după cum mi-a spus Mike Efmorfidis, CEO Coco-Mat, „când cumperi o mașină, o scoți pentru un *test drive*. Nu există niciun motiv pentru care achiziționarea unei saltele să fie diferită."[994]

www.coco-mat.com

SLEEP NUMBER

Salteaua inteligentă de la Sleep Number are senzori interiori care îți monitorizează somnul, oferindu-ți un scor zilnic — SleepIQ — de la 1 la 100, care calculează cât de mult timp odihnitor ai petrecut în pat, dar și ritmul cardiac și respirator. Dacă împarți patul cu partenerul sau partenera ta, vei obține o scanare a modului în care somnul lui sau al ei te afectează și invers, ceea ce va stârni cu siguranță discuții amuzante la micul dejun. Pentru cei care nu vor să poarte dispozitive de monitorizare a somnului, Sleep Number elimină această necesitate prin introducerea lor în saltea. Când l-am întâlnit pe CEO-ul Sleep Number, Shelly Ibach, aceasta m-a întâmpinat nu doar printr-o strângere fermă de mână, ci și împărtășindu-mi scorul ei de SleepIQ. Iată cum transparența somnului este un instrument de construire a intimității!

www.sleepnumber.com

TEMPUR-PEDIC

Compania Tempur-Pedic își are rădăcinile în explorările spațiale. La începutul anilor 1970, când NASA a dezvoltat un material sensibil la temperatură pentru a proteja astronauții în timpul lansării, un grup de oameni de știință suedezi a început să testeze materialul pentru a-l utiliza la crearea de saltele. Astăzi, Tempur-Pedic are o serie de caracteristici inovatoare pentru confort, sprijin și menținerea unei temperaturi răcoroase pe timp de noapte. Există și o reclamă televizată celebră, cu un pahar de vin roșu, așezat pe o saltea Tempur-Pedic, din care nu se varsă nici măcar o picătură în timp ce o femeie îmbrăcată în pijamale țopăie pe pat. Iată un mod memorabil de a arăta

că doi oameni pot dormi pe aceeași saltea fără să se deranjeze unul pe altul... După cum știm, salteaua poate crea tensiuni semnificative între noi și partenerul de viață.

www.tempurpedic.com

CELE MAI RECENTE COMPANII DE TIP *START-UP*

Alte companii au devenit și ele creative, iar acum reușesc să facă diferența pe piață — de la Yogabed, un furnizor online de saltele care folosește spumă de calitate pentru a susține corpul și a reduce punctele de presiune, până la Leesa, care donează adăposturilor pentru oamenii străzi o saltea la fiecare zece saltele vândute. Există, de asemenea, și Helix, care vinde saltele personalizate pe baza preferințelor de somn și a tipurilor de corp, dar și Saatva, care a avut ceva apariții în presă în septembrie 2015, când, în timpul vizitei sale în Philadelphia, Papa Francisc a dormit pe o saltea Saatva (de dimensiuni regale, cu spumă de memorie și lenjerie din bumbac organic).

www.yogabed.com www.leesa.com
www.helixsleep.com www.saatvamattress.com

Tehnologii pentru saltele

Există, de asemenea, o schimbare legată de încorporarea tehnologiei în paturile și saltele noastre. În timp ce dormim, paturile noastre funcționează pentru noi.

SLEEPSENSE

Anunțat în septembrie 2015, Samsung SleepSense este un dispozitiv care se amplasează sub saltea. El îți urmărește ritmul cardiac, mișcările și modelele de respirație și îți

va oferi sfaturi personalizate de la medicul Christos Mantzoros, profesor la Școala Medicală Harvard. SleepSense îți trimite prin e-mail un raport despre cum ai dormit, iar opțiunea de „îngrijire a familiei" îți permite să monitorizezi și somnul persoanelor iubite. Ba mai mult, poți să-l programezi chiar și pentru comunicarea cu alte dispozitive inteligente din casă — de exemplu, îi poate „spune" televizorului să se închidă când adormi.

www.sleepsense.com

LUNA

În 2015, Matteo Franceschetti, din San Francisco, și-a propus să creeze o husă de protecție inteligentă pentru saltele. Scopul său pe Indiegogo a fost să strângă fonduri în valoare de 100 000 de dolari. Franceschetti a reușit să adune aproape un milion de dolari. Folosind mai multe straturi, fiecare cu un scop propriu, husa de protecție de la Luna se conectează la Wi-Fi și promite nu numai să-ți urmărească somnul — prin monitorizarea respirației și a ritmului cardiac —, ci și să învețe să se adapteze modelelor și preferințelor tale legate de somn. De exemplu, temperatura se poate regla automat și separat pentru fiecare jumătate a patului, se poate ajusta temperatura din cameră, se poate pune muzică relaxantă și, ca să fii și mai puțin îngrijorat, husa de protecție încuie și ușa dormitorului pentru tine. Poate chiar să-ți pornească și ibricul de cafea dimineața, astfel încât să nu aștepți acea primă ceașcă prea mult (deși, dacă ai dormit bine, nu ar trebui să fii așa disperat după ea). O versiune viitoare se va ridica pur și simplu „în picioare" și îți va lua copiii de la școală (glumesc, dar asta ar fi o husă de protecție cu adevărat completă).

www.lunasleep.com

BEDDIT

Beddit, un alt succes al Indiegogo, îți monitorizează somnul, prin ritm cardiac și respirație, folosind un senzor pe care îl pui sub așternut. Când te trezești, găsești un raport despre somn care te așteaptă cu date despre nivelurile de zgomot și de lumină, dar și o înregistrare a sforăitului. De asemenea, vei primi sugestii de îmbunătățire a calității somnului.

www.beddit.com

Mulțumiri

DE LA BUN ÎNCEPUT, am dorit ca *Revoluția somnului* să includă atât cele mai importante descoperiri științifice recente despre somn, cât și numeroase povești și experiențe personale. Pe măsură ce scriam cartea, am continuat să găsesc mai multe voci pe care să le includ. Deci, în multe privințe, ea a devenit echivalentă cu dormitul la comun — cu tot mai mulți oameni și idei care s-au unit. Cartea este atât de bogată datorită lor și sunt extrem de recunoscătoare tuturor celor care au ajutat să devină ceea ce este.

Somnul a fost ani la rând una dintre pasiunile mele, dar buna mea prietenă și agentul meu literar Jennifer Rudolph Walsh este cea care a văzut potențialul unei cărți despre somn. Ea m-a trimis în această uimitoare călătorie și a fost cu mine la fiecare pas, oferindu-mi feedback, îndrumare și înțelepciune.

Revoluția somnului a fost construită pe un munte de cercetare științifică. De altfel, nu mi-a păsat de nimic mai mult decât de restabilirea importanței somnului în viețile noastre într-un mod cât mai riguros științific. Mulțumirile mele profunde față de Brian Levin, Anna McGrady, Margaux

McGrath, Marcos Saldivar și David Sze pentru talentul și angajamentul lor în cercetarea, organizarea și verificarea faptelor în cel mai mic detaliu — inclusiv a celor aproape o mie de note — pe măsură ce cartea s-a extins și a evoluat în timp.

Îi sunt profund recunoscătoare editorului meu, Roger Scholl, pentru editarea magistrală a cărții și pentru că m-a încurajat să adaug mai multe povestioare din propria familie, precum și de la oamenii pe care i-am întâlnit și de la cititorii *HuffPost* din întreaga lume. Aceasta este a treia noastră carte împreună, iar colaborarea devine tot mai bună de fiecare dată! Îi mulțumesc, de asemenea, lui Ed Faulkner, redactorul meu din Marea Britanie, de la Random House, pentru toate sugestiile sale folositoare, inclusiv de a da cărții o rezonanță globală. Sunt atât de norocoasă să lucrez cu echipa uimitoare de la Crown Publishing Group: președintele Maya Mavjee, Aaron Wehner, editorul seriei Harmony și directorul editorial al Harmony, Diana Baroni. De asemenea, editorul de producție Patricia Shaw, supervizorul procesului, care a transformat manuscrisul într-o carte; Chris Brand, pentru designul inspirat al copertei și Elizabeth Rendfleisch, pentru designul inteligent și accesibil al cărții; Dannalie Diaz, asistent editor al lui Roger Scholl; și întreaga echipă de vânzări de la Crown pentru că s-au asigurat că *Revoluția somnului* și mesajul ei ajung la cât mai mulți oameni. Mulțumiri speciale merg și către directorul de marketing al companiei Crown, Julie Cepler, și senior managerul de marketing Christina Foxley, pentru toată creativitatea de care au dat dovadă la lansarea cărții, precum și către directorul de publicitate Penny Simon și agentul de publicitate Rebecca Marsh, pentru toată munca și angajamentul lor în a se asigura că oamenii, de fapt — știi tu... —, chiar citesc această carte.

Apoi, trebuie să îi menționez pe Stephen Sherrill și Greg Beyer, care au editat nenumărate versiuni, îmbunătățindu-le enorm pe toate. Mulțumiri profunde și lui Roy Sekoff — aceasta este a opta carte pe care mi-a editat-o în cei 16 ani de când lucrăm împreună. De asemenea, multe mulțumiri lui Carolyn Gregoire, Suzy Strutner, Damon Beres, Tyler Kingkade și Krithika Varagur, care au scris pe *The Huffington Post* despre somn și meditații, somn și hoteluri, somn și facultăți, precum și despre somn și tehnologie și a căror documentare a fost neprețuită.

Am apelat la mulți oameni de știință, medici și istorici — care studiază tot ce se poate, de la somnul REM și cronobiologie la incubarea viselor și somnul fragmentat — și am rămas uimită de generozitatea răspunsurilor lor, care au îmbogățit fiecare aspect al cărții. Deci, trebuie să îmi exprim recunoștința profundă față de Jennifer Ailshire, M. Safwan Badr, John Bargh, Mathias Basner, Christian Benedict, Rakesh Bhattacharjee, Michael Breus, Kelly Bulkeley, Victor Carrion, Mary Carskadon, Anjan Chatterjee, Christopher Colwell, Elizabeth Damato, Richard Davidson, Horacio de la Iglesia, Michael Decker, William Dement, David Dinges, Murali Doraiswamy, Helene Ensellem, Russell Foster, Indira Gurubhagavatula, Gregg Jacobs, Harvey Karp, Paul Kelley, Kristen Knutson, Frank Lipman, Cheri Mah, Pittman McGehee, James McKenna, Emmanuel Mignot, Rubin Naiman, Maiken Nedergaard, Matthieu Ricard, Rebecca Robbins, Till Roenneberg, Michael Roizen, Clifford Saper, Clare Sauro, Richard Schwab, Claire Sexton, Jerome Siegel, John Timmerman, Wendy Troxel, Eus van Someren, Joan Williams, Chris Winter, Heather Cleland Woods, Carol Worthman, Duncan Young și Janet Zand.

Patrick Fuller a citit cu generozitate întregul manuscris și a ajutat la traducerea unor descoperiri științifice complexe în termeni uzuali, iar Colin Espie a creat chestionarul de somn din anexe. Mulțumirile mele profunde se îndreaptă și către Alan Derickson, Kat Duff și Roger Ekirch, pentru lucrarea lor despre istoria somnului, care mi-a alimentat și lărgit cunoștințele, și pentru că și-au făcut timp să citească manuscrisul și să-mi trimită sugestii.

Îi sunt profund recunoscătoare lui Sheryl Sandberg, pentru că a citit o versiune timpurie a manuscrisului și nu numai că a identificat oportunitățile pierdute, ci mi-a trimis și sugestii pe text și rugămintea de a adăuga mai mult umor în mijlocul atâtor studii științifice! Și, de asemenea, îi mulțumesc lui Sherry Turkle, pentru editările ei amănunțite, care au îmbunătățit foarte mult structura cărții și pentru că mi-a amintit că nu trebuie să includ fiecare studiu științific în carte.

Mulțumiri deosebite lui Paul Kaye, a cărui înțelepciune și al cărui sprijin necondiționat m-au ajutat atât în scris, cât și în propria mea călătorie de a acorda prioritate somnului în viața mea, precum și Patriciei Fitzgerald, editorul nostru de wellness la *HuffPost*, care și-a împărtășit cunoștințele despre acupunctură, plante, homeopatie și diferite metode naturiste de a ne îmbunătăți somnul.

Le mulțumesc din suflet și lui Patty Gift, John Montorio, Elaine Lipworth, Faith Bethelard, Shelley Reid, Fran Lasker, Jan Shepherd, Timothy Stewart și Joan Witkowski pentru toate editările minuțioase.

Le mulțumesc și lui Dan Katz, Jeff Swafford, Katie Spear și Horacio Fabiano pentru tot sprijinul acordat și, de

asemenea, minunatei echipe care a fost responsabilă pentru aducerea cărții în multe țări din întreaga lume: Monica Lee, Lena Auerbuch, Tracy Fisher, Rafaella De Angelis, Elizabeth Sheinkman, Eric Zohn, Katie Giarla și Elizabeth Goodstein.

Și, în cele din urmă, vreau să-i mulțumesc surorii mele, Agapi, care mi-a fost alături încă din copilărie în călătoria noastră comună pentru un somn mai odihnitor. Ea a citit de mai multe ori fiecare versiune a cărții, mi-a reamintit de poveștile pe care le uitasem și mi-a îmbunătățit multe aspecte ale cărții. Le mulțumesc fiicelor mele, Christina și Isabella, care, mă bucur să spun, au fost fane ale somnului de la o vârstă fragedă și acum mă verifică și se asigură că dorm suficient când călătoresc. O consecință neașteptată a faptului că Isabella a citit capitolul „Vise" este că acum acordă mai mare atenție viselor și le împărtășește cu mine, ceea ce a condus-o la unele convingeri fascinante.

Am dedicat această carte milioanelor de oameni din întreaga lume care sunt sătui să fie mereu obosiți și care suspină după o noapte bună de somn. Sper că *Revoluția somnului* îi va ajuta să o obțină.

Note

Introducere

1. Andy Lewis, „*Go the F—k to Sleep* Debuts at No. 1 on NYT Bestseller List", în *The Hollywood Reporter*, 15 iunie 2011, www.hollywoodreporter.com.
2. În original, „The train is easy to board", Milan Kundera, *The Art of the Novel,* trad. Linda Asher, Editura Perennial Classics, New York, 2003, p. 8.
3. Pascal Chabot, „Le Burn-Out Est Global [Burn-Out Is Global]", în *Le Huffington Post,* 20 ianuarie 2013, www.huffingtonpost.fr.
4. John Keats, *The Complete Poetical Works of Keats*, editor Horace E. Scudder, Editura Houghton Mifflin Company, Boston și New York, 1899, p. 18.
5. Carl Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, trad. Cary F. Baynes, Editura Routledge Classics, Oxon, 2001, p. 16.
6. Matthew J. Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses: Sleep, Medicine, and Modern American Life*, Editura University Press of Minnesota, Minneapolis, 2012, ediția Kindle.
7. Lynn Celmer (coordonator de comunicare, Academia Americană de Medicină a Somnului), e-mail către autoare, 19 martie 2015.
8. Ray Bradbury, *Farewell Summer*, Editura William Morrow, New York, 2007, ediția Kindle.

9. Jeffrey M. Jones, „In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep", în *Gallup*, 19 decembrie 2013, www.gallup.com.
10. Alan Derickson, *Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness*, Editura University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 2013, ediția Kindle.
11. „Troopers Stop Meetings: Arrest 19 Men Including Labor Union Organizers", în *The New York Times*, 22 septembrie 1919, www.nytimes.com.
12. Lynne Lamberg, „The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep Research", în *Medicine on the Midway*, primăvară 2014, pp. 16–25.
13. Denise Mann, „The Sleep-Diabetes Connection", în *WebMD*, 19 ianuarie 2010, www.webmd.com.
14. „How Sleep Deprivation Affects Your Heart", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
15. Janice Lloyd, „Lack of Sleep Increases Stroke Risk", în *USA TODAY*, 11 iunie 2012, www.usatoday.com.
16. John Easton, „Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth", în *UChicago News*, 27 ianuarie 2014, news.uchicago.edu.
17. „Sleep Deprivation and Obesity", Harvard T. H. Chan School of Public Health, www.hsph.harvard.edu.
18. Yasmin Anwar, „Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer's Protein, Memory Loss", în *Berkeley News*, 1 iunie 2015, vcresearch.berkeley.edu.

1. Criza actuală de somn

19. Andrew Ross Sorkin, „Reflections on Stress and Long Hours on Wall Street", în *The New York Times*, 1 iunie, 2015, www.nytimes.com.
20. Julia La Roche, „A 22-Year-Old Goldman Sachs Analyst's Death Has Been Ruled a Suicide", în *Business Insider*, 10 iunie 2015, www.businessinsider.com.

21. „Are the Japanese Worked to Death?", în *Science from Virginia Tech,* 1995, www.research.vt.edu.
22. Shai Oster, „In China, 1,600 People Die Every Day from Working Too Hard", în *Bloomberg Business,* 3 iulie 2014, www.bloomberg.com.
23. John W. Budd, *The Thought of Work*, Editura Cornell University Press, Ithaca, 2011, p. 108.
24. Jon Bon Jovi, Richie Sambora și Desmond Child, „I'll Sleep When I'm Dead", *Keep the Faith*, Mercury Records, 1992.
25. Warren Zevon, *I'll Sleep When I'm Dead (An Anthology)*, Rhino Entertainment, 1996.
26. *I'll Sleep When I'm Dead,* regizat de Mike Hodges, Paramount Pictures, Hollywood, DVD, 2004.
27. Rajiv Joshi, e-mail către autoare, 2 septembrie 2015.
28. Jones, „In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep".
29. *Sleepless in America,* regizat de John Hoffman, National Geographic Channel, Washington, D.C., 2014, documentar TV.
30. „GO! to Sleep", Cleveland Clinic Wellness, www.clevelandclinicwellness.com.
31. „Annual Sleep in America Poll Exploring Connections with Communications Technology Use and Sleep", comunicat de presă al Fundației Naționale pentru Somn, 7 martie, 2011, www.sleepfoundation.org.
32. Paul Rodgers, „The Sleep Deprivation Epidemic", în *Forbes*, 9 septembrie 2014, www.forbes.com.
33. „National Sleep Foundation 2013 International Bedroom Poll First to Explore Sleep Differences Among Six Countries", comunicat de presă al Fundației Naționale pentru Somn, 3 septembrie 2013, www.sleepfoundation.org.
34. Brigitte Stegar, „Getting Away with Sleep — Social and Cultural Aspects of Dozing in Parliament", în *Social Science Japan Journal* 6, 2003, pp. 18–197.

35. Jim Godfrey (vicepreședinte de comunicare globală al Jawbone), e-mail către autoare, 25 septembre 2015.
36. Alan Derickson, *Dangerously Sleepy,* ediția Kindle.
37. „New ILO Study Shows U.S. Workers Are Spending an Extra Week on the Job Each Year", comunicat al Organizației Internaționale a Muncii, 31 august 2001, www.prnewswire.com.
38. „Travel Habits of Americans: 42 Percent Didn't Take Any Vacation Days in 2014", în *Skift,* 5 ianuarie 2015, www.skift.com.
39. Maria Konnikova, „Why Can't We Fall Asleep?", în *The New Yorker,* 7 iulie 2015, www.newyorker.com.
40. „Short Sleep Duration Among Workers — United States, 2010", în *Morbidity and Mortality Weekly Report,* 27 aprilie 2012, www.cdc.gov.
41. Marie Söderström, Kerstin Jeding, Mirjam Ekstedt, Aleksander Perski și Torbjörn Åkerstedt, „Insufficient Sleep Predicts Clinical Burnout", în *Journal of Occupational Health Psychology* 17, 2012, pp. 175–183.
42. Kristen L. Knutson, „Sociodemographic and Cultural Determinants of Sleep Deficiency: Implications for Cardiometabolic Disease Risk", în *Social Science & Medicine* 79, 2013, pp. 7–15.
43. Brian Resnick, „The Black-White Sleep Gap", în *National Journal,* 23 octombrie 2015, www.nationaljournal.com.
44. Ronald C. Kessler, Patricia A. Berglund, Catherine Coulouvrat, Goeran Hajak, Thomas Roth, Victoria Shahly, Alicia C. Shillington, Judith J. Stephenson și James K. Walsh, „Insomnia and the Performance of US Workers: Results from the America Insomnia Survey", în *SLEEP* 34, 2011, pp. 1161–1171.
45. *Ibidem.*
46. Tom Rath, *Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes,* Editura Missionday, Arlington, 2013, ediția Kindle.

47. „Re-Awakening Australia: The Economic Cost of Sleep Disorders in Australia, 2010", un raport al Fundației de Sănătate pentru Somn, octombrie 2011, www.sleephealthfoundation.org.au.
48. Becky Frith, „Fatigued Employees Costing UK Businesses", în *HR Magazine,* 20 iulie 2015, www.hrmagazine.co.uk.
49. *Ibidem.*
50. „Sleep Centre Study Says One in Four Canadians Call in Sick to Catch Up on Sleep", comunicat de presă al IPG Mediabrands, 8 iunie 2015, www.marketwired.com.
51. „Lack of Sleep Called Global Epidemic" în *CBC News,* 18 martie 2011, www.cbc.ca.
52. Edward C. Suarez, „Self-Reported Symptoms of Sleep Disturbance and Inflammation, Coagulation, Insulin Resistance and Psychosocial Distress: Evidence for Gender Disparity", în *Brain, Behavior and Immunity* 22, 2008, pp. 960–968.
53. „Wake-Up Call on Sleep", în *Duke Magazine,* 1 iunie 2008, www.dukemagazine.duke.edu.
54. Michael J. Breus, 20 ianuarie 2010 (12:51 p.m.), comentariu la „Sleep Challenge 2010: Perchance to Dream", în *The Huffington Post,* 19 ianuarie 2010, www.huffingtonpost.com.
55. James B. Maas, *Power Sleep: The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance*, Editura Villard Books, New York, 1998, ediția Kindle.
56. Sarah Bunton, „Mommy Needs a Nap", în *The Huffington Post,* 18 mai 2015, www.huffingtonpost.com.
57. Karen Brody, „Women: Time to Tell a New Story on Exhaustion", în *The Huffington Post,* 23 februarie 2015, www.huffingtonpost.com.
58. Frank Lipman, manuscris *10 Reasons You Feel Old and Get Fat... And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy!*, e-mail către autoare, 23 martie 2015.
59. William Wordsworth, *William Wordsworth: Selected Poems,* editor John O. Hayden, Editura Penguin, Londra, 1994, p. 166.

60. Sherry Turkle, conversație cu autoarea, 4 octombrie 2015.
61. „Sleep and Disease Risk", Healthy Sleep, www.healthysleep.med.harvard.edu.
62. Carina Storrs, „Sleep or Die: Growing Body of Research Warns of Heart Attacks, Strokes", în *CNN*, 9 iunie 2015, www.cnn.com.
63. Carol Ash, interviu cu Gayle King, Charlie Rose și Norah O'Donnell, „Resting Easier", în *CBS This Morning*, 26 ianuarie 2015, www.cbsnews.com.
64. „Poor Sleep Associated with Increased Risk of Heart Attack and Stroke", comunicat de presă al Societății Europene de Cardiologie, 15 iunie 2015, www.escardio.org.
65. Lars Erik Laugsand, Linn B. Strand, Lars J. Vatten, Imre Janszky și Johan Håkon Bjørngaard, „Insomnia Symptoms and Risk for Unintentional Fatal Injuries — The HUNT Study", în *SLEEP* 37, 2014, 1777–1786.
66. Martin Alpert, Edward Carome, Vilnis Kubulins, and Richard Hansler, „Nighttime Use of Special Spectacles or Light Bulbs That Block Blue Light May Reduce the Risk of Cancer", *Medical Hypothesis* 73, 2009, pp. 324–325.
67. Sheldon Cohen, William J. Doyle, Cuneyt M. Alper, Denise Janicki-Deverts și Ronald B. Turner, „Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold", în *Archives of Internal Medicine* 169, 2009, pp. 62–67.
68. Andrew D. Calvin, Rickey E. Carter, Taro Adachi, Paula G. Macedo, Felipe N. Albuquerque, Christelle van der Walt, Jan Bukartyk, Diane E. Davison, James A. Levine și Virend K. Somers, „Effects of Experimental Sleep Restriction on Caloric Intake and Activity Energy Expenditure", în *Chest* 144, 2013, pp. 79–86.
69. Christine Lagorio, „Can You Sleep Off Fat?", în *CBS News*, 16 noiembrie 2004, www.cbsnews.com; James E. Gangwisch, Dolores Malaspina, Bernadette Boden-Albala și Steven B. Heymsfield, „Inadequate Sleep as a Risk Factor for Obesity: Analyses of the NHANES I", *SLEEP* 28, 2005, pp. 1289–1296.

70. Danielle DePorter, Jamie Coborn, Sairam Parthasarathy și Jennifer Teske, „Sleep Deprivation Reduces the Effectiveness of Orexin-A to Stimulate Physical Activity and Energy Expenditure", în *SLEEP* Abstract Supplement 38, 2015, A113.
71. John Axelsson, Tina Sundelin, Michael Ingre, Eus J. W. van Someren, Andreas Olsson și Mats Lekander, „Beauty Sleep: Experimental Study on the Perceived Health and Attractiveness of Sleep Deprived People", în *BMJ* 341, 2010, doi: 10.1136/bmj.c6614.
72. Guy Meadows, „Does Sleep Deprivation Have Any Impact on Our Appearance?", comunicat de presă Bensons for Beds, 18 mai 2015, www.bensonsforbeds.co.uk.
73. Maiken Nedergaard, interview with Jon Hamilton, „Brains Sweep Themselves Clean of Toxins During Sleep", în *All Things Considered,* NPR, 17 octombrie 2013, www.npr.org.
74. Justin Pope, „Colleges Find Sleep Is Key to Grade Average", în *The Associated Press,* 4 septembrie 2012, www.college basketball.ap.org.
75. „The Great British Sleep Survey 2012", Sleepio, www.sleepio.com.
76. Nancy Fox, „Sleep Is the Key to Life", în *The Huffington Post,* 6 august 2014, www.huffingtonpost.com.
77. Margaux McGrath, „Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep: An Interview with Till Roenneberg", în *The Huffington Post,* 21 iulie 2015, www.huffingtonpost.com.
78. Shannon Sweetser, „How MVP Andre Iguodala Improved His Game with UP", în *The Jawbone Blog,* 24 septembrie 2015, https://jawbone.com/blog.
79. Hans P. A. Van Dongen, Greg Maislin, Janet M. Mullington și David F. Dinges, „The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation", în *SLEEP* 26, 2003, pp. 117–126.

80. Meghan Holohan, „Why Can't We Sleep? *TODAY Snooze or Lose* Survey Results May Surprise You", *Today Health & Wellness,* 9 noiembrie 2014, www.today.com.
81. Nalini Mani, „When My Body Shut Down, I Knew I Needed a Change", în *The Huffington Post,* 5 martie 2014, www.huffingtonpost.com.
82. A. M. Williamson și Anne-Marie Feyer, „Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication", în *Occupational & Environmental Medicine* 57, 2000, pp. 649–655.
83. „National Sleep Foundation Annual Poll Explores Transportation Workers' Sleep", comunicat al Fundației Naționale pentru Somn, 3 martie 2012, www.prnewswire.com.
84. *Sleepless in America*, regizat de Hoffman.
85. „Board Meeting: Safety Report on Eliminating Impaired Driving", National Transportation Safety Board, 14 mai 2013, www.ntsb.gov.
86. „Traffic Safety Facts 2013", National Highway Traffic Safety Administration, decembrie 2014, www.nhtsa.gov.
87. Namni Goel, Hengyi Rao, Jeffrey S. Durmer, and David F. Dinges, „Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation", în *Seminars in Neurology* 29, 2009, pp. 320–399.
88. „Unhealthy Sleep-Related Behaviors", *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 4 martie 2011, www.cdc.gov.
89. „2005 Sleep in America Poll: Summary of Findings", Fundația Națională pentru Somn, martie 2005, www.sleepfoundation.org.
90. Carin Kilby Clark, „How Are You Going to Thrive?", în *The Huffington Post,* 5 mai 2014, www.huffingtonpost.com.
91. „Prevalence of Motor Vehicle Crashes Involving Drowsy Drivers, United States, 2009–2013", AAA Foundation for Traffic Safety, noiembrie 2014, www.aaafoundation.org.
92. „Brain Regions Can Take Short Naps During Wakefulness, Leading to Errors", comunicat de presă a Universității din Wisconsin — Madison School of Medicine and Public Health, 27 aprilie 2011, www.eurekaalert.org.

93. „2002 «Sleep in America» Poll", Fundația Națională pentru Somn, martie 2002, www.sleepfoundation.org.
94. Alan Derickson, *Dangerously Sleepy*, ediția Kindle.
95. David Voreacos and Jeff Plungis, „Trucker in Massive Rig Destroys Two Families in His Sleep", în *Bloomberg Business*, 30 septembrie 2014, www.bloomberg.com.
96. „Statement of FMCSA Administrator Anne S. Ferro Before the House Transportation and Infrastructure Subcommittee on Highways and Transit on the Hearing *Compliance, Safety, Accountability Program*", Federal Motor Carrier Safety Administration, 13 septembrie 2012, www.fmcsa.dot.gov.
97 Troy Green (National Highway Traffic Safety Administration Office of Communications and Consumer Information), e-mail către autoare, 9 aprilie 2015.
98. Federal Motor Carrier Administration, Proposed Rule, „Hours of Service of Drivers", în *Federal Register* 75, no. 249, 29 decembrie 2010, 82170, www.gpo.gov.
99. „National Census of Fatal Occupational Injuries in 2014 (Preliminary Results)", Bureau of Labor Statistics, 17 septembrie 2015, www.bls.gov.
100. Jason Hanna and Rene Marsh, „Trucker in Tracy Morgan Crash Hadn't Slept for 28 Hours, NTSB Says", în *CNN*, 12 august 2015, www.cnn.com.
101. Pete Bigelow, „Morgan Crash Sparks Another Debate over Tired Truckers", în *Autoblog*, 9 iunie 2014, www.autoblog.com.
102. Jon Hilkevitch, „Federal Traffic Agency Targets Drowsy Driving", în *Chicago Tribune*, 16 martie 2015, www.chicagotribune.com.
103. „Sen. Collins Secures Critical Investments in Transportation Infrastructure and Housing", Susan Collins, United States Senator for Maine, comunicat de presă, 10 decembrie 2014, www.collins.senate.gov.
104. Bigelow, „Tracy Morgan Crash Sparks Another Debate"
105. „Interstate Truck Driver's Guide to Hours of Service", Federal Motor Carrier Safety Administration, martie 2015, www.fmcsa.dot.gov.

106. „FAA Issues Final Rule on Pilot Fatigue", Federal Aviation Administration, 21 decembrie 2011, www.faa.gov.
107. Stephen Pope, „Fighting Pilot Fatigue: New Views on Staying Alert", în *Flying Magazine*, 26 noiembrie 2014, www.flyingmag.com.
108. Guvernul Indiei, Ministerul Aviației Civile, *Report on Accident to Air India Express Boeing 737–800 Aircraft VT-AXV on 22nd May 2010 at Mangalore*, New Delhi, 31 octombrie 2010, www.skybrary.aero.
109. *Sleep Alert*, produs de James B. Maas, Cornell University Film Unit, Ithaca, 1990, emisiune televizată specială marca PBS.
110. Sabina Gherbremedhin, „Sleeping Baggage Handler Says He Expected to Die After Waking Inside Cargo Hold: Exclusive", în *ABC News*, 23 aprilie 2015, www.abcnews.go.com.
111. Mathias Basner, Joshua Rubinstein, Kenneth M. Fomberstein, Matthew C. Coble, Adrian Ecker, Deepa Avinash, and David F. Dinges, „Effects of Night Work, Sleep Loss and Time on Task on Simulated Threat Detection Performance", în *SLEEP* 31, 2008, pp. 1251–1259.
112. Nelli Black, Curt Devine, and Drew Griffin, „Sleep-Deprived, Medicated, Suicidal and Armed: Federal Air Marshals in Disarray", în *CNN Investigations*, 14 august 2015, www.cnn.com.
113. Judith Orasanu, Bonny Parke, Norbert Kraft, Yuri Tada, Alan Hobbs, Barrett Anderson, Lori McDonnell și Vicki Dulchinos, „Evaluating the Effectiveness of Schedule Changes for Air Traffic Service (ATS) Providers: Controller Alertness and Fatigue Monitoring Study", DOT/FAA/HFD-13/001, decembrie 2012, www.faa.gov.
114. Susan Carey și Andy Pasztor, „Airlines Brace for Big Wake-up Call", în *The Wall Street Journal*, 2 ianuarie 2014, www.wsj.com.
115. Murray Weiss, „William Rockefeller, Metro-North Engineer, Fell Asleep Before Fatal Train Derailment: Report", în *The Huffington Post*, 3 decembrie 2013, www.huffingtonpost.com.

116. Lydia DePillis, „Was the Engineer on Amtrak 188 Too Tired to Drive?", în *The Washington Post*, 15 mai 2015, www.washingtonpost.com.
117. Sam Stein, „The Surgeon General Wants You, America, to Sleep More", în *The Huffington Post,* 6 octombrie 2015, www.huffingtonpost.com.
118. Brian Goldman, „It's Time for Doctors to Admit That Our Lack of Sleep Is Killing Patients", în *Quartz,* 5 mai 2015, www.qz.com.
119. Laura K. Barger, Najib T. Ayas, Brian E. Cade, John W. Cronin, Bernard Rosner, Frank E. Speizer și Charles A. Czeisler, „Impact of Extended-Duration Shifts on Medical Errors, Adverse Events, and Attentional Failures", în *PLoS Medicine* 3, 2006, e487.
120. „Newborn Dropped by Nurse Has Been Released from Hospital", în *WPXI News,* 8 iulie 2015, www.wpxi.com.
121. Venkatesh Krishnamurthy, Luisa Bazan, Thomas Roth, and Christopher L. Drake, „Insomnia Affects Empathy in Health Care Workers", în *SLEEP* Abstract Supplement 38, 2015, A241.
122. Darshak Sanghavi, „The Phantom Menace of Sleep-Deprived Doctors", în *The New York Times*, 5 august 2011, www.nytimes.com.
123. Nandini Mundkur, „Neuroplasticity in Children", în *Indian Journal of Pediatrics* 72, 2005, pp. 855–857.
124. Rebecca Phillips, „REM Sleep Critical for Young Brains; Medication Interferes", în *WSU News*, 3 iulie 2015, www.news.wsu.edu.
125. „How Lack of Sleep Impacts Different Age Groups", comunicat de presă al The Ohio State University Wexner Medical Center, noiembrie 2013, www.osuwmc.multimedianewsroom.tv.
126. „ADHD and Sleep", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
127. Karen Bonuck, Katherine Freeman, Ronald D. Chervin și Linzhi Xu, „Sleep-Disordered Breathing in a Population-Based Cohort: Behavioral Outcomes at 4 and 7 Years", în *Pediatrics* 129, 2012, pp. 857–865.

128. Ka-Fai Chung and Miao-Miao Cheung, „Sleep-Wake Patterns and Sleep Disturbance Among Hong Kong Chinese Adolescents", în *SLEEP* 31, 2008, pp. 185–194.
129. Mary Carskadon, e-mail către autoare, 26 martie 2015.
130. Meeri Kim, „Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers", în *The Washington Post*, 1 septembrie 2014, www.washingtonpost.com.
131. Rakesh Bhattacharjee, e-mail către autoare, 24 februarie 2015.
132. Kim, „Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers".
133. Olga E. Titova, Pleunie S. Hogenkamp, Josefin A. Jacobsson, Inna Feldman, Helgi B. Schiöth, and Christian Benedict, „Associations of Self-Reported Sleep Disturbance and Duration with Academic Failure in Community-Dwelling Swedish Adolescents: Sleep and Academic Performance at School", în *Sleep Medicine* 16, 2015, pp. 87–93.
134. Skye Allan, „Undiagnosed Sleep Disorders May Damage College Students' Academic Success", în *Inside UNC Charlotte*, 7 august 2015, www.inside.uncc.edu.
135. Nicholas Glozier, Alexandra Martiniuk, George Patton, Rebecca Ivers, Qiang Li, Ian Hickie, Teresa Senserrick, Mark Woodward, Robyn Norton și Mark Stevenson, „Short Sleep Duration in Prevalent and Persistent Psychological Distress in Young Adults: The DRIVE Study", în *SLEEP* 33, 2010, pp. 1139–1146.
136. Lisa Artis, „Revision Robs Teens of Sleep", comunicat de presă al Consiliului pentru Somn, 27 martie 2015, www.sleepcouncil.org.uk.
137. Jocelyn Richards, „Marina Keegan Dead: Yale Student, 22, Dies in Car Crash Days After Graduation", în *The Huffington Post*, 28 mai 2012, www.huffingtonpost.com.
138. McGrath, „Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep".
139. Patrick Healy, „A Sleep-Deprived Scott Walker Barnstorms Through South Carolina", în *The New York Times*, 15 iulie 2015, www.nytimes.com.

140. Weston Kosova, „Running on Fumes: Pulling All-Nighters, Bill Clinton Spent His Last Days Obsessing over Details and Pardons", în *Newsweek*, 26 februarie 2001, www.newsweek.com.
141. David Gergen, *Eyewitness to Power: The Essence of Leadership Nixon to Clinton*, Editura Simon & Schuster, New York, 2001, ediția Kindle.
142. „Skimm Your Candidate: Sen. Ted Cruz (TX), Republican", în newsletter-ul e-mail *theSkimm*, 4 august 2015.
143. „Skimm Your Candidate: Carly Fiorina, Former CEO of Hewlett-Packard (R)", în newsletterul e-mail *theSkimm*, 5 mai 2015.
144. „Skimm Your Candidate: Fmr. US Sec. of State Hillary Clinton, Democrat", în newssletter-ul e-mail *theSkimm* e-mail newsletter, 30 iulie 2015.
145. Al Kamen and Emily Heil, „Obama's Speech Didn't Excite Justice Ginsburg", în *The Washington Post*, 13 februarie 2013, www.washingtonpost.com; Richard Wolf, „Justice Ginsburg: Not '100% Sober' at State of the Union", în *USA TODAY*, 13 februarie 2015, www.usatoday.com.
146. Jamie Fuller, „Who Will Fall Asleep During the State of the Union Address Tonight?", în *The Washington Post*, 20 ianuarie 2015, www.washingtonpost.com.
147. Ryan Haggerty, „Joe Biden Falls Asleep During Speech", în *Chicago Tribune*, 15 aprilie 2011, www.chicagotribune.com.
148. Post Staff Report, „Bill Has a *Dream*", în *New York Post*, 21 ianuarie 2008, www.nypost.com.
149. Ryan Lizza, „Inside the Crisis: Larry Summers and the White House Economic Team", în *The New Yorker*, 12 octombrie 2009, www.newyorker.com.
150. „In Praise of Nap Time: Politicians Caught with Their Eyes Closed", în *The Telegraph*, www.telegraph.co.uk.
151. „Tuesday, August 24: Prime Minister Chats with School Pupils", What's Up Around the Prime Minister, 24 august 1999, www.japan.kantei.go.jp/diary.

152. Eriasa Mukiibi Sserunjogi, „Ugandans Baffled by Sleeping Ministers", *Al Jazeera*, 6 august 2014, www.aljazeera.com.
153. Mehreen Khan și Ben Wright, „*Crucified* Tsipras Capitulates to Draconian Measures After 17 Hours of Late Night Talks: As It Happened", în *The Telegraph*, 13 iulie 2015, www.telegraph.co.uk.
154. Katerina Nanopoulou, „When Tired Politicians Are Called On to Make Important Decisions", în *The Huffington Post*, 9 iulie 2015, www.huffingtonpost.com.
155. Matthew Weaver, „Greece Crisis: What Are the Effects of Sleep Deprivation on Decision-Making?", în *The Guardian*, 13 iulie 2015, www.theguardian.com.
156. Arianna Huffington, „Is Sleep Deprivation the Reason the Romney Campaign Is Blowing It?", în *The Huffington Post*, 19 septembrie 2012, www.huffingtonpost.com.
157. Wendy M. Troxel, Regina A. Shih, Eric R. Pedersen, Lily Geyer, Michael P. Fisher, Beth Ann Griffin, Ann C. Haas, Jeremy Kurz și Paul S. Steinberg, *Sleep in the Military Promoting Healthy Sleep Among U.S. Servicemembers*, RAND Corporation, Santa Monica, 2015, www.rand.org.
158. David Vergun, „Sleep Issues Bedeviling Soldiers' Health", în *U.S. Army*, 10 septembrie 2015, www.army.mil.
159. Shantha M. W. Rajaratnam, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien, Salim Qadri, Jason P. Sullivan, Brian E. Cade, Lawrence J. Epstein, David P. White, și Charles A. Czeisler, „Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers", în *The Journal of the American Medical Association* 306, 2011, pp. 256–278.

2. Industria somnului

160. Thorin Klosowski, „Build an Insanely Loud Alarm to Get Yourself Out of Bed No Matter What", în *Lifehacker*, 11 august 2015, www.lifehacker.com.

161. „Alarm", în Dictionary.com, www.dictionary.reference.com.
162. „Publication of Sleep Medicine Quality Measures Promotes Value-Based Care", Academia Americană de Medicină a Somnului, 13 martie 2015, www.aasmnet.org.
163. Nina Gill (director de cont, MSL Boston), set de date IMS Health, e-mail către autoare, 15 iulie 2015.
164. Yinong Chong și Qiuping Gu, „Prescription Sleep Aid Use Among Adults: United States, 2005–2010", în *NCHS Data Brief*, no. 127, august 2013, www.cdc.gov.
165. „Stressed-Out American Women Have No Time for Sleep", Fundația Națională pentru Somn, 6 martie 2007, www.sleepfoundation.org.
166. „Pillow Talk", infografic cu rezultatele sondajului Athlon Media Group/Parade.com, e-mail către autoare, 16 iulie 2015.
167. „Sleep Aids: Technologies and Global Markets", într-un raport de cercetare BCC, iunie 2014, www.bccresearch.com.
168. Chong and Gu, „Prescription Sleep Aid Use Among Adults".
169. Jerome Siegel, e-mail către autoare, 3 noiembrie 2015.
170. Matthew Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses.*
171. Gill, set de date IMS Health.
172. Mohamed El-Erian, conversație cu autoarea, 26 septembrie 2015.
173. Patrick Fuller, e-mail către autoare, 11 mai 2015.
174. Allison Takeda, „Anna Kendrick Talks Dildos, Sleepwalking on Ambien with David Letterman: *I Wake Up to a Surprise Every Time*", în *Us Weekly*, 17 decembrie 2014, www.usmagazine.com.
175. Julia Sommerfeld, „While I Was Sleeping: Shopping Sprees, Sugar Binges and Other Confessions of an Ambien Zombie", în *TODAY*, 13 noiembrie 2014, www.today.com.
176. Robert Pear and Carl Hulse, „Patrick Kennedy Says He'll Seek Help for Addiction", în *The New York Times*, 5 mai 2006, www.nytimes.com.

177. Ryan N. Hansen, Denise M. Boudreau, Beth E. Ebel, David C. Grossman și Sean D. Sullivan, „Sedative Hypnotic Medication Use and the Risk of Motor Vehicle Crash", în *American Journal of Public Health* 105, 2015, pp. 64–69.
178. „FDA Drug Safety Communication: FDA Approves New Label Changes and Dosing for Zolpidem Products and a Recommendation to Avoid Driving the Day After Using Ambien C", U.S. Food and Drug Administration, 14 mai 2013, www.fda.gov.
179. Allison McCabe, „Ambien Zombies, Murder, and Other Disturbing Behavior", în *The Fix*, 10 ianuarie 2014, www.thefix.com.
180. Ted Olson, e-mail către autoare, 14 iulie 2015.
181. Craig Kapitan, „Jury Grants Probation for Drunken Ambien Wreck", în *San Antonio Express-News*, 16 mai 2012, www.mysanantonio.com.
182. Colleen Curry și Aaron Katersky, „Kerry Kennedy Says Ambien *Overtook* Her, Causing Car Crash", în *ABC News*, 26 februarie 2014, www.abcnews.go.com.
183. „FDA Requiring Lower Starting Dose for Sleep Drug Lunesta", U.S. Food and Drug Administration, 15 mai 2014, www.fda.gov.
184. Prospect Lunesta, „Possible Side Effects", www.lunesta.com.
185. „FDA Approves New Type of Sleep Drug, Belsomra", U.S. Food and Drug Administration, 13 august 2014, www.fda.gov.
186. Darian Lusk, „Groundbreaking Sleeping Pill May Put Insomnia Issues to Bed", în *CBS News*, 14 august 2014, www.cbsnews.com.
187. Reclamă Belsomra, „Belsomra Commercial: Furry Sleep/Wake Creatures", video YouTube, 9 august 2015, www.youtube.com.
188. Sophie Billioti de Gage, Yola Moride, Thierry Ducruet, Tobias Kurth, Hélène Verdoux, Marie Tournier, Antoine Pariente și Bernard Bégaud, „Benzodiazepine Use and Risk of Alzheimer's Disease: Case-Control Study", în *BMJ* 349, 2014, g5205.

189. Daniel F. Kripke, Robert D. Langer, and Lawrence E. Kline, „Hypnotics' Association with Mortality or Cancer: A Matched Cohort Study", în *BMJ* Open 2, 2012: doi: 10.1136/bmjopen-2012-000850.
190. Daniel Kripke, „Petition to the FDA Regarding Hypnotic Drugs", CBT for Insomnia, www.cbtforinsomnia.com.
191. „The Truth About Sleeping Pills", în *Consumer Reports*, martie 2015, www.consumerreports.org.
192. John Bussey, „The Innovator's Enigma", în *The Wall Street Journal*, 4 octombrie 2012, www.wsj.com.
193. „ZzzQuil Liquicaps — Package Information", ZzzQuil, www.vicks.com.
194. „Diphenhydramine", U.S. National Library of Medicine MedlinePlus, www.nlm.nih.gov.
195. Alena Hall, „The Truth About Over-the-Counter Sleep Aids", în *The Huffington Post*, 23 martie 2015, www.huffingtonpost.com.
196. „Vicks ZzzQuil Nighttime Sleep-Aid: Oral Capsule, Liquid Filled", CVS Pharmacy, www.cvs.com.
197 „Why Americans Can't Sleep", în *Consumer Reports*, 14 ianuarie 2016, www.consumerreports.org.
198. Shelly L. Gray, Melissa L. Anderson, Sascha Dublin, Joseph T. Hanlon, Rebecca Hubbard, Rod Walker, Onchee Yu, Paul K. Crane și Eric B. Larson, „Cumulative Use of Strong Anticholinergics and Incident Dementia", în *The Journal of the American Medical Association* 175, 2015, pp. 401–407.
199. Carol J. Boyd, Elizabeth Austic, Quyen Epstein-Ngo, Philip T. Veliz și Sean Esteban McCabe, „A Prospective Study of Adolescents' Nonmedical Use of Anxiolytic and Sleep Medication", în *Psychology of Addictive Behaviors* 29, 2015, pp. 184–191.
200. „Steep Your Soul", în *Oprah.com*, www.oprah.com.
201. Cat Stevens, „I'm So Sleepy", în *New Masters*, Dream Records, 1967.
202. Tom Standage, *A History of the World in 6 Glasses*, Editura Walker Books Company, New York, 2005, p. 200.

203. Mark Pendergrast, *Uncommon Grounds: The History of Coffee and How It Transformed Our World*, ed. a II-a, Editura Basic Books, New York, 2010.
204. Jeremy Olshan, „America's Coffee Cup Is Half Full", în *Market Watch*, 20 februarie 2013, www.marketwatch.com.
205. Murray Carpenter, *Caffeinated: How Our Daily Habit Helps, Hurts, and Hooks Us*, Editura Hudson Street Press, New York, 2014, p. 76.
206. „Coffee Production in the US: Market Research Report", IBISWorld, septembrie 2015, www.ibisworld.com.
207. Carpenter, *Caffeinated*, p. 120.
208. *Ibidem*, p. 80.
209. *Ibidem*, p. 86.
210. Betsy Isaacson, „Our Sleep Problem and What to Do About It", în *Newsweek*, 22 ianuarie 2015, www.newsweek.com; Sarah Klein, „12 Surprising Sources of Caffeine", în *Health*, www.health.com; Tuck Danbridge, „30 Bizarre/Delicious Ways to Get Your Caffeine Buzz On", în *Thrillist*, 26 noiembrie 2012, www.thrillist.com.
211. „Caffeinated Condoms Keep Guys Up", în *Flash News*, flashnews.com.
212. Marilyn Alva, „Energy Drinks Fuel Monster Beverage; Coke Jolt Next", în *Investors*, 23 aprilie 2015, www.investors.com.
213. „The Company Behind the Can", Red Bull, energydrink-us.redbull.com.
214. Alva, „Energy Drinks Fuel Monster Beverage"
215. „Energy Drinks", American Association of Poison Control Centers, www.aapcc.org.
216. „THE DAWN REPORT: Update on Emergency Department Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern", într-un raport al Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 10 ianuarie 2013, www.samhsa.gov.
217. Amanda L. Chan, „Provigil: Narcolepsy Drug Being Taken by People Without the Sleep Disorder", în *The Huffington Post*, 18 iulie 2012, www.huffingtonpost.com.

218. Carole Cadwalladr, „Students Used to Take Drugs to Get High. Now They Take Them to Get Higher Grades", în *The Guardian*, 14 februarie 2015, www.theguardian.com.
219. Isaacson, „Our Sleep Problem and What to Do About It"
220. Tara Haelle, „ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey", în *U.S. News & World Report*, 13 noiembrie 2014, www.health.usnews.com.
221. Isaacson, „Our Sleep Problem and What to Do About It"
222. „Stress in America: Are Teens Adopting Adults' Stress Habits?", comunicat de presă al Asociației Psihologice Americane, 11 februarie 2014, www.apa.org.
223. Jenna Johnson, „Energy Drink Popularity Booms at College Despite Health Concerns", în *The Washington Post*, 18 decembrie 2012, www.washingtonpost.com.
224. Reclama Spotify, auzită de autoare pe Spotify, 12 septembrie 2015.
225. Sarah Hedgecock, „The Ivy League's Insomnia Problem: When Lack of Sleep Is a Competition", în *Bustle*, 7 martie 2014, www.bustle.com.
226. Angella Della Croce, „Sleep Hard to Come By in the Typical College Life", în *The Miscellany News*, 24 aprilie 2013, www.miscellanynews.org.
227. Fernando Hurtado, e-mail către Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.
228. Hannah Tattersall, e-mail către Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.
229. Luis Ruuska, e-mail to Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.
230. Kenza Kamal, e-mail către Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.
231. Madeline Diamond, e-mail to Jessica Kane (director Millennial Outreach, *The Huffington Post*), 18 august 2015.
232. „Poor Sleep Equal to Binge Drinking, Marijuana Use in Predicting Academic Problems", comunicat de presă al Academiei Americane de Medicină a Somnului, 1 iunie 2014, www.aasmnet.org.

233. Sarah Klein, „Sleep Problems Equal to Binge Drinking, Marijuana Use in Predicting Poor Academic Performance", în *The Huffington Post*, 3 iunie 2014, www.huffingtonpost.com.
234. Larry Rosen, „Relax, Turn Off Your Phone, and Go to Sleep", în *Harvard Business Review*, 31 august 2015, www.hbr.org.
235. Maria M. Wong, Gail C. Robertson și Rachel B. Dyson, „Prospective Relationship Between Poor Sleep and Substance-Related Problems in a National Sample of Adolescents", în *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 39, 2015, pp. 355–362.
236. Haelle, „ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey"
237. „UF Study: Majority of Teens Think Prescription Stimulant Use Is a Problem Among Peers", comunicat de presă al Universității din Florida, 4 septembrie 2013, www.news.ufl.edu.
238. Haelle, „ADHD Stimulant Drug Abuse Common Among Young Adults: Survey"
239. Maureen Mackey, „Sleepless in America: A $32.4 Billion Business", în *The Fiscal Times*, 23 iulie 2012, www.the-fiscaltimes.com.

3. Somnul de-a lungul istoriei

240. Kat Duff, *The Secret Life of Sleep*, Editura Atria Books/Beyond Words, New York, 2014, ediția Kindle.
241. Ana Ruiz, *The Spirit of Ancient Egypt*, Editura Algora Publishing, New York, 2001, pp. 171–172; Robert Garland, *The Daily Life of Ancient Greeks,* ediția a II-a, Westport: Greenwood Publishing Group, 2009), p. 77.
242. Stephen Mitchell, e-mail către autoare, 21 decembrie 2014.
243. Geneza 41:39–40, www.resursecreștine.ro.
244. Heraclit, *Fragments: The Collected Wisdom of Heraclitus*, trad. Brooks Haxton, Editura Viking, New York, 2001, ediția Kindle.

245. David Randall, *Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep*, Editura W. Norton & Company, Editura New York: W, 2012, ediția Kindle; Mary Ann Dwight, *Grecian and Roman Mythology*, Editura George P. Putnam, New York, 1849, p. 72.
246. David Randall, *Dreamland*.
247. Duff, *The Secret Life of Sleep*.
248. *Ibidem*.
249. „Sleep: A Historical Perspective", în Healthy Sleep, www.healthysleep.med.harvard.edu.
250. Aristotel, *On Sleep and Sleeplessness*, trad. J. I. Beare, MIT Internet Classics Archive, www.classics.mit.edu.
251. Duff, *The Secret Life of Sleep*.
252. Ahmed S. BaHammam, „Sleep from an Islamic Perspective", în *Annals of Thoracic Medicine* 6, 2011, pp. 187–192.
253. René Descartes, *Treatise of Man (Traité de l'homme)*, Editura Prometheus Books, Amherst, 2003, ediția Kindle.
254. Homer, *The Odyssey*, trad. George Chapman, Editura Wordsworth Editions, Hertfordshire, 2002, p. 82.
255. Gregg Jacobs, e-mail către autoare, 11 martie 2015.
256. A. Roger Ekirch, e-mail către autoare, 16 martie 2015.
257. Richard Allestree, *The Whole Duty of Prayer Containing Devotions for Every Day in the Week, and for Several Occasions, Ordinary and Extraordinary*, Ann Arbor: Text Creation Partnership, quod.lib.umich.edu.
258. Ekirch, e-mail către autoare.
259. A. Roger Ekirch, *At Day's Close: Night in Times Past*, Editura W. W. Norton & Company, New York, 2005, ediția Kindle.
260. Edgar Allan Poe, „Marginalia [part V]", în *Graham's Magazine* 28 (1846), pp. 116–118, www.eapoe.org.
261. Robert Louis Stevenson, *The Cevennes Journal: Notes on a Journey Through the French Highlands*, Editura Mainstream Publishing, Edinburgh, 1978, p. 115.
262. Ekirch, *At Day's Close*.

263. Jean-Louis Flandrin, *Families in Former Times: Kinship, Household and Sexuality*, Editura Cambridge University Press, Cambridge, Anglia, 1979, p. 101.
264. Carol Worthman, e-mail către autoare, 8 iulie 2015.
265. James Parton, *Life and Times of Benjamin Franklin*, vol. 2, Editura Mason Brothers, New York, 1864, p. 143.
266. Thomas A. Wehr, „In Short Photo Periods, Human Sleep Is Biphasic", în *Journal of Sleep Research* 1, 1992, p. 103–107.
267. Jon Mooallem, „The Sleep-Industrial Complex", în *The New York Times*, 18 noiembrie 2007, www.nytimes.com.
268. Ekirch, e-mail către autoare.
269. „History of the Public Lighting of Paris", în *Nature* 132, 1933, pp. 888–889.
270. Doug Peterson, „Who's Afraid of the Dark?", în *LASNews*, Vara 2013, www.las.illinois.edu.
271. Stephanie Hegarty, „The Myth of the Eight-Hour Sleep", în *BBC News*, 22 februarie 2012, www.bbc.com.
272. *Ibidem.*
273. Peterson, „Who's Afraid of the Dark?"
274. Hegarty, „The Myth of the Eight-Hour Sleep".
275. Christopher Winn, *I Never Knew That About London*, Editura St. Martin's Press, New York, 2007, ediția Kindle.
276. „History of the Public Lighting of Paris".
277. James G. Speight, *Natural Gas: A Basic Handbook,* Editura Gulf Publishing Company, Houston, 2007, p. 22.
278. Nor-Afidah Abd Rahman, „Street Lighting", în *Singapore Infopedia,* 1998, www.eresources.nlb.gov.sg.
279. Kevin Hillstrom and Laurie Collier Hillstrom, *The Industrial Revolution in America: Iron and Steel*, Editura ABC-CLIO, Santa Barbara, 2005, p. 107.
280. Derickson, *Dangerously Sleepy.*
281. Joan Williams, e-mail către autoare, 15 martie 2015.
282. Derickson, *Dangerously Sleepy.*
283. *Ibidem.*

284. United States, Supreme Court, *Women in Industry: Decision of the United States Supreme Court in Curt Muller Vs. State of Oregon, Upholding the Constitutionality of the Oregon Ten-Hour Law for Women and Brief for the State of Oregon*, 1908, https://fraser.stlouisfed.org.
285. Randall, *Dreamland*.
286. „Special Reports: A Pittsburgh Century", în *Pittsburgh Post-Gazette*, www.post-gazette.com; „TROOPERS STOP MEETINGS: Arrest 19 Men Including Labor Union Organizers".
287. Hillstrom and Hillstrom, *The Industrial Revolution in America*, pp. 103–107.
288. Charles Rumford Walker, *Steel: The Diary of a Furnace Worker*, Editura The Atlantic Monthly Press, Boston, 1923, p. 156.
289. John Hinshaw and Peter N. Stearns, *Industrialization in the Modern World: From the Industrial Revolution to the Internet*, vol. 1, A–L, Editura ABC-CLIO, Santa Barbara, 2014, p. 4.
290. Derickson, *Dangerously Sleepy*.
291. Roy Rosenzweig, *Eight Hours for What We Will: Workers & Leisure in an Industrial City, 1870–1920*, Editura Cambridge University Press, Cambridge, Anglia, 1983, p. 1.
292. Douglas Brinkley, „The 40-Hour Revolution", în *TIME*, March 31, 2003, https://content.time.com.
293. „The Evolution and History of the Union", National A. Philip Randolph Pullman Porter Museum, www.aphilip-randolphmuseum.com.
294. Edward Burman, „The Pullman Porters Win", în *The Nation*, 21 august 1935, www.socialwelfarehistory.com.
295. Edward Moseley, *The American Monthly Review of Reviews*, The Review of Reviews, New York, 1904, p. 595.
296. Daniel T. Rodgers, *The Work Ethic in Industrial America, 1850–1920*, ediția a II-a, Editura University of Chicago Press, Chicago, 2014, ediția Kindle.

297. Benjamin Franklin, *Poor Richard's Almanack*, Editura U.S.C. Publishing Co., Waterloo, Iowa, 1914, p. 56.
298. Roberto De Vogli, *Progress or Collapse: The Crises of Market Greed*, Editura Routledge, Abingdon, Anglia, 2013, p. 99.
299. Rodgers, *The Work Ethic in Industrial America, 1850–1920.*
300. Olga Khazan, „Thomas Edison and the Cult of Sleep Deprivation", *The Atlantic*, mai 14, 2014, www.theatlantic.com.
301. Derickson, *Dangerously Sleepy.*
302. Edward Marshall, „The Future Man Will Spend Less Time in Bed", în *The New York Times*, 11 octombrie 1914, www.nytimes.com.
303. Andy Warhol și Pat Hackett, *POPism: The Warhol Sixties*, Editura Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2015, p. 42.
304. Charles A. Lindbergh, *The Spirit of St. Louis*, Editura Charles Scribner's Sons, New York, 1953, p. 234.
305. Calvin Coolidge, „Address Bestowing Upon Colonel Charles A. Lindbergh the Distinguished Flying Cross, Washington, D.C.", The American Presidency Project, www.presidency.ucsb.edu.
306. Washington Irving, „Rip Van Winkle", în *The Literary World Seventh Reader*, editori John Calvin Metcalf, Sarah Withers și Hetty S. Browne, Editura B.F. Johnson Publishing Company, Richmond, 1919, pp. 9–30.
307. „The Real Story of Revere's Ride", The Paul Revere House, www.paulreverehouse.org.
308. Vladimir Nabokov, *Speak, Memory: An Autobiography Revisited*, Editura Vintage International, New York, 1989, p. 108.
309. Till Roenneberg, „Five Myths About Slee", în *The Washington Post*, 21 noiembrie 2012, www.washingtonpost.com.
310. William Henry Hudson, *The Man Napoleon*, Editura Thomas Y. Crowell Company, New York, 1915, p. 215.
311. David Dinges and Aaron Levy, „Sleep Like Napoleon: An Interview with David Dinges", în *Cabinet Magazine*, toamnă 2008, www.cabinetmagazine.org.

312. *Ibidem.*
313. „Historical and Cultural Perspectives of Sleep", în *Healthy Sleep,* www.healthysleep.med.harvard.edu.
314. Charles Pollak, Michael J. Thorpy, and Jan Yager, *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders,* ediția a III-a, Facts on File, New York, 2010, p. 33.
315. Lucy Worsely (autoarea *If Walls Could Talk*), interviu cu Terry Gross, „If Walls Could Talk: A History of the Home", *Fresh Air*, NPR, 13 martie 2012, www.npr.org.
316. Don Todman, „A History of Sleep Medicine", *The Internet Journal of Neurology* 9, 2007, https://ispub.com.
317. William Hammond, *Sleep and Its Derangements*, Editura J. B. Lippencott & Co., Philadelphia, 1869.
318. Henry M. Lyman, *Insomnia, and Other Disorders of Sleep*, Editura W. T. Keener, Chicago, 1885.
319. Francisco López-Muñoz, Ronaldo Ucha-Udabe, and Cecilio Alamo, „The History of Barbiturates a Century After Their Clinical Introduction", în *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 1, 2005, p. 329.
320. Edward Brecher și editorii *Consumer Reports, Licit and Illicit Drugs: The Consumers Union Report on Narcotics, Stimulants, Depressants, Inhalants, Hallucinogens, and Marijuana—Including Caffeine*, Editura Little Brown & Co, New York, 1973, p. 429.
321. Henri Piéron, „Le problème physiologique du sommeil", în *Science* 37, 1915, pp. 525–526.
322. Todman, „A History of Sleep Medicine".
323. Pollak *et al., The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders,* xxxv.
324. Lamberg, „The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep Research".
325. „Kleitman, Father of Sleep Research", *The University of Chicago Chronicle* 19, 1999, chronicle.uchicago.edu.
326. John W. Shepard Jr., Daniel J. Buysse, Andrew L. Chesson Jr., William C. Dement, Rochelle Goldberg, Christian Guilleminault, Cameron D. Harris, Conrad Iber, Emmanuel

Mignot, Merrill M. Mitler, Kent E. Moore, Barbara A. Phillips, Stuart F. Quan, Richard S. Rosenberg, Thomas Roth, Helmut S. Schmidt, Michael H. Silber, James K. Walsh și David P. White, „History of the Development of Sleep Medicine in the United States", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 1, 2005, pp. 61–82; Celmer, e-mail către autoare.

327. Shepard *et al.*, „History of the Development of Sleep Medicine in the United States"
328. Carlyle Smith and Stephen Butler, „Paradoxical Sleep at Selective Times Following Training Is Necessary for Learning", în *Physiology & Behavior* 29, 1982, pp. 73–469.
329. A. Rechtschaffen, M. A. Gilliland, B. M. Bergmann, and J. B. Winter, „Physiological Correlates of Prolonged Sleep Deprivation in Rats ", în *Science* 221, 1983, pp. 182–184
330. David R. Roediger and Philip S. Foner, *Our Own Time: A History of American Labor and the Working Day*, Editura Verso, New York, 1989, p. 269.
331. Juliet Schor, *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*, Editura Basic Books, New York, 1992, p. 29.
332. Sam Walton, *Sam Walton: Made in America* Editura Bantam Books, New York, 1993, ediția Kindle.
333. Suzanne Vranica, „Citi Awakens an Old Campaign", în *The Wall Street Journal*, 7 mai 2008, www.wsj.com.
334. *Wall Street*, regizat de Oliver Stone, 1987; Los Angeles, 20th Century Fox, 2000, DVD.
335. Andrea Germer, Vera Mackie și Ulrike Wöhr, editori, *Gender, Nation and State in Modern Japan*, Editura Routledge, Londra și New York, 2014, p. 255.
336. „Sayonora, Salaryman", în *The Economist*, 3 ianuarie 2008, www.economist.com.
337. James Brooke, „Young Japanese Breaking Old Salaryman's Bonds", în *The New York Times*, 18 octombrie 2001, www.nytimes.com.

338. Charles Riley, „Pity Japan's Salaryman: Inside a Brutal 80-Hour Workweek", în *CNN Money*, 9 martie 2015, www.money.cnn.com.
339. Williams, e-mail către autoare, 15 martie 2015.
340. *Ibidem.*
341. Jonathan Crary, *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*, Editura Verso, Londra, 2013, p. 10.
342. Brett Arends, „A Full Night's Sleep Can Really Pay Off—in Salary and Investments ", în *The Wall Street Journal*, 18 septembrie 2014, www.wsj.com.
343. Sarah O'Connor, „Lack of Sleep Found to Lower Employees' Productivity", în *The Financial Times*, 25 mai 2015, www.ft.com.
344. „To Sleep, Perchance", în *The Economist*, 18 mai 2015, www.economist.com.
345. Lynda Shaw, „Important Decisions to Make? Sleep on It", în *Forbes*, 15 decembrie 2014, www.forbes.com.
346. Julie Bort, „I Tried a Sleep Training App and It Completely Changed How I Think About Sleep", în *Business Insider*, 29 octombrie 2015, www.businessinsider.com.
347. Samantha Cole, „How to Sleep in Uncomfortable, Unavoidable Situations", *Fast Company*, 24 februarie 2015, www.fastompany.com.

4. Știința somnului

348. Albert Goldbarth, „The Sciences Sing a Lullabye", *The Kitchen Sink: New and Selected Poems, 1972–2007*, Editura Graywolf Press, St. Paul, 2007, p. 241.
349. Adam Hadhazy, „How Long Can We Stay Awake?", în *BBC News*, 23 februarie 2015, www.bbc.com.
350. Bill Jaker, Frank Sulek, and Peter Kanze, *The Airwaves of New York: Illustrated Histories of 156 AM Stations in the Metropolitan Area, 1921–1996*, Editura McFarland, Jefferson, 1998, p. 126.
351. Simon J. Williams, *Sleep and Society*, Editura Routledge, New York, 2005, ediția Kindle.

352. Geoff Rolls, *Classic Case Studies in Psychology: Third Edition*, Editura Routledge, Londra, 2015, p. 251.
353. „Why Do We Sleep, Anyway?", în *Healthy Sleep*, www.healthysleep.med.harvard.edu.
354. *Ibidem.*
355. *Ibidem.*
356. *Ibidem.*
357. Patrick Fuller, e-mail către autoare, 7 noiembrie 2015.
358. J. Allan Hobson, „Sleep Is of the Brain, by the Brain and for the Brain", *Nature* 437, 2005, pp. 1254–1256.
359. Miguel de Cervantes, *Don Quixote*, Editura Wordsworth Editions, Hertfordshire, Anglia, 1993, pt. 2, cap. 68.
360. Allan Rechtschaffen, „The Control of Sleep", în *Human Behavior and Its Control*, ed. William A. Hunt (Editura Shenkman Press, Cambridge, 1971), p. 88.
361. Charles M. Morin și Colin A. Espie, editori, *The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders*, Editura Oxford University Press, New York, 2012, p. 53.
362. Steven Lockley and Russell Foster, *Sleep: A Very Short Introduction*, Editura Oxford University Press, New York, 2012, p. 13.
363. „circadian (adj.)", Online Etymology Dictionary, www.etymonline.com.
364. Lockley și Foster, în *Sleep*, p. 13.
365. Katia Moskvitch, „The Science of Jet Lag... and How Best to Beat It", în *BBC Future*, 18 noiembrie 2014, www.bbc.com.
366. Lockley and Foster, *Sleep*, 19.
367. *Ibidem*, p. 58.
368. William H. Moorcroft, *Sleep, Dreaming & Sleep Disorders: An Introduction*, Editura University Press of America, Boston, 1993, p. 131.
369. Peretz Lavie, *The Enchanted World of Sleep*, trad. Anthony Berris, Editura Yale University Press, New Haven, p. 52.
370. Moorcroft, *Sleep, Dreaming & Sleep Disorders*, p. 131.
371. „2015 Motorola Global Smartphone Relationship Survey", în The Official Motorola Blog, 28 iulie 2015, motorola-blog.blogspot.com.

372. „What Is Sleep?", American Sleep Association, www.sleep-association.org.
373. „Sleepwalking & Sleep Talking", în Academia Americană de Medicină a Somnului, www.aasmnet.org.
374. „Sleepwalking", Fundația Națională pentru Somn, https://sleepfoundation.org.
375. „Sleepwalking & Sleep Talking"
376. „Sleep Talking", în Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
377. William Shakespeare, *The Tragedy of Macbeth,* editor Nicholas Brooke, Editura Oxford University Press, Oxford, 1990, pp. 194–195.
378. The Romantics, „Talking in Your Sleep", în *In Heat*, Nemperor Records, septembrie 1983.
379. Lockley and Foster, în *Sleep*, p. 9.
380. „Brain Basics: Understanding Sleep", în National Institute of Neurological Disorders and Stroke, www.ninds.nih.gov.
381. Deirdre Barrett, „What Processes in the Brain Allow You to Remember Dreams?", în *Scientific American*, 12 iunie 2014, www.scientificamerican.com.
382. Eugene Aserinsky și Nathaniel Kleitman, „Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and Concomitant Phenomena, During Sleep", în *Science* 118, 1953, pp. 273–274.
383. „William C. Dement", Stanford School of Medicine, www.med.stanford.edu.
384. William C. Dement, conversație cu autoarea, 17 aprilie 2015.
385. *Ibidem.*
386. Jonathan Webb, „Eye Movements 'Change Scenes' During Dreams", în *BBC News*, 12 august 2015, www.bbc.com.
387. Jennifer Robinson, „What Are REM and Non-REM Sleep?", în *WebMD*, 22 octombrie 2014, www.webmd.com.
388. Els van der Helm, Justin Yao, Shubir Dutt, Vikram Rao, Jared M. Saletin și Matthew P. Walker, „REM Sleep Depotentiates Amygdala Activity to Previous Emotional Experiences", în *Current Biology* 21, 2011, pp. 2029–2032.

389. Afsana Afzal, „UC Berkeley Study Shows Dream Sleep Relieves Emotional Stress", în *The Daily Californian*, 29 noiembrie 2011, www.dailycal.org.
390. Rachel Leproult, Georges Copinschi, Orfeu Buxton și Eve Van Cauter, „Sleep Loss Results in an Elevation of Cortisol Levels the Next Evening", *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* 20, 1997, pp. 865–870.
391. Carla S. Möller-Levet, Simon N. Archer, Giselda Bucca, Emma E. Laing, Ana Slak, Renata Kabiljo, June C. Y. Lo, Nayantara Santhi, Malcolm von Schantz, Colin P. Smith și Derk-Jan Dijk, „Effects of Insufficient Sleep on Circadian Rhythmicity and Expression Amplitude of the Human Blood Transcriptome", în *PNAS* 110, 2013, E1132–41.

    Un studiu din 2015, realizat de Universitatea Uppsala, a constatat că genele ceasurilor noastre biologice pot fi date peste cap după o singură noapte nedormită.

    Jonathan Cedernaes, Megan E. Osler, Sarah Voisin, Jan-Erik Broman, Heike Vogel, Suzanne L. Dickson, Juleen R. Zierath, Helgi B. Schiöth și Christian Benedict, „Acute Sleep Loss Induces Tissue-Specific Epigenetic and Transcriptional Alterations to Circadian Clock Genes in Men", în *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 100, 2015, doi: 10.1210/JC.2015–2284.
392. Pallab Ghosh, „Why Do We Sleep?", în *BBC News*, 15 mai 2015, www.bbc.com.
393. Nedergaard, interviu cu Hamilton.
394. Lulu Xie, Hongyi Kang, Qiwu Xu, Michael J. Chen, Yonghong Liao, Meenakshisundaram Thiyagarajan, John O'Donnell, Daniel J. Christensen, Charles Nicholson, Jeffrey J. Iliff, Takahiro Takano, Rashid Deane și Maiken Nedergaard, „Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain", în *Science* 342, 2013, pp. 373–377; Angela Mulholland, „Not Enough Sleep? Your Brain May Be Paying the Price: Study", în *CTV News*, 29 mai 2015, www.ctvnews.ca.

395. „Poor Sleep Linked with Enlarged Spaces Around Brain's Blood Vessels", Sunnybrook Health Sciences Center, 29 mai 2015, www.sunnybrook.ca.
396. „To Sleep, Perchance to Clean", comunicat de presă University of Rochester Medical Center, 17 octombrie 2013, www.urmc.rochester.edu.
397. Claire Sexton, e-mail către autoare, 2 martie 2015.
398. Ben Stein, *What Would Ben Stein Do?: Applying the Wisdom of a Modern — Day Prophet to Tackle the Challenges of Work and Life*, Editura Wiley, Hoboken, 2011, ediția Kindle.
399. Jing Zhang, Yan Zhu, Guanxia Zhan, Polina Fenik, Lori Panossian, Maxime M. Wang, Shayla Reid, David Lai, James G. Davis, Joseph A. Baur și Sigrid Veasey, „Extended Wakefulness: Compromised Metabolics in and De-generation of Locus Ceruleus Neurons", în *The Journal of Neuroscience* 34, 2014, pp. 4418- 4431.
400. „Penn Medicine Researchers Show How Lost Sleep Leads to Lost Neurons", comunicat de presă al Școlii de Medicină Perelman/Universitatea din Pennsylvania, 18 martie 2014, www.uphs.upenn.edu.
401. June C. Lo, Kep Kee Loh, Hui Zheng, Sam K. Y. Sim și Michael W. L. Chee, „Sleep Duration and Age-Related Changes in Brain Structure and Cognitive Performance", în *SLEEP* 37, 2014, 1171–1178.
402. Christian Benedict, Liisa Byberg, Jonathan Cedernaes, Pleunie S. Hogenkamp, Vilmantas Giedratis, Lena Kilander, Lars Lind, Lars Lannfelt și Helgi B. Schiöth, „Self-Reported Sleep Disturbance Is Associated with Alzheimer's Disease Risk in Men", în *Alzheimer's & Dementia* 11, 2015, pp. 1090–1097.
403. C. Benedict, J. Cedernaes, V. Giedraitis, E. K. Nilsson, P. S. Hogenkamp, E. Vågesjö, S. Massena, U. Pettersson, G. Christoffersson, M. Phillipson, J. E. Broman, L. Lannfelt, H. Zetterberg și H. B. Schiöth, „Acute Sleep Deprivation Increases Serum Levels of Neuron-Specific Enolase (NSE) and S100 Calcium Binding Protein B (S-100B) in Healthy Young Men", în *SLEEP* 37, 2014, pp. 195–198.

404. Kessler *et al.*, „Insomnia and the Performance of US Workers".
405. Ian D. Blum, Lei Zhu, Luc Moquin, Maia V. Kokoeva, Alain Gratton, Bruno Giros și Kai-Florian Storch, „A Highly Tunable Dopaminergic Oscillator Generates Ultradian Rhythms of Behavioral Arousal", în *eLife* 3, 2014, e05105.
406. Daniel Lewis and Bill Hutchinson, „Brooklyn's Susannah Mushatt Jones, the World's Oldest Person at 115, Thanks Sleep for Long Life", în *Daily News*, 23 iunie 2015, www.nydailynews.com.
407. Anwar, „Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer's Protein, Memory Loss".
408. Steven J. Frenda, Lawrence Patihis, Elizabeth F. Loftus, Holly C. Lewis și Kimberly M. Fenn, „Sleep Deprivation and False Memories", în *Psychological Science* 25, 2014, pp. 1674–1681.
409. Anna Almendrala, „The Disturbing Link Between Sleep Deprivation and False Memories", în *The Huffington Post*, 29 iulie 2014, www.huffingtonpost.com.
410. Paul Whitney, John M. Hinson, Melinda L. Jackson și Hans P. A. Van Dongen, „Feedback Blunting: Total Sleep Deprivation Impairs Decision Making That Requires Updating Based on Feedback", în *SLEEP* 38, 2015, pp. 745–754.
411. Maanvi Singh, „Short on Sleep? You Could Be a Disaster Waiting to Happen", în *NPR*, 12 mai 2015, www.npr.org.
412. Bronwyn Fryer, „Sleep Deficit: The Ultimate Performance Killer", în *Harvard Business Review*, octombrie 2006, www.hbr.org.
413. Kenichi Kuriyama, Robert Stickgold și Matthew P. Walker, „Sleep-Dependent Learning and Motor-Skill Complexity", în *Learning & Memory* 11, 2004, pp. 705–713.
414. Robert Stickgold, „Sleep, Memory and Dreams: Fitting the Pieces Together", TEdxRiverCity, San Antonio, 2010, www.youtube.com.
415. Demis Hassabis, e-mail către autoare, 9 octombrie 2015.
416. Stuart Russell, e-mail către autoare, 25 ianuarie 2016.
417. Hassabis, e-mail către autoare.

418. John Steinbeck, *Sweet Thursday*, Editura Penguin, New York, 1979, p. 107.
419. Participanților li s-a spus să memoreze o serie de cuvinte inventate. Apoi au fost testați de două ori — imediat după memorare și, din nou, după douăsprezece ore. Primul grup a fost lăsat să doarmă în perioada de douăsprezece ore, în timp ce al doilea grup a rămas treaz. Participanții au fost apoi testați pe cuvintele pe care nu și le-au amintit în primul test. „Sleep Makes Our Memories More Accessible, Study Shows", comunicat de presă al Universității din Exeter, 27 iulie 2015, www.exeter.ac.uk.
420. Lockley și Foster, în *Sleep*, p. 53, 524/5000. Un studiu din 2015 al Institutului de Cercetare Scripps a continuat cercetările despre somn și memorie. Studiul a constatat că somnul nu doar ne ajută să ne amintim, dar dacă dormim mai mult, scade activitatea neuronală a dopaminei, care este asociată cu uitarea. „Mulți oameni de știință au încercat să-și dea seama cum... ni se stabilizează amintirile", a declarat Ron Davis, președintele Institutului de Cercetări Scripps, Departamentul de Neuroștiințe. „Dar mult mai puțină atenție a fost acordată uitării, care este o funcție fundamentală pentru creier."

    Jacob A. Berry, Isaac Cervantes-Sandoval, Molee Chakraborty și Ronald L. Davis, „Sleep Facilitates Memory by Blocking Dopamine Neuron-Mediated Forgetting," în *Cell* 161, 2015, pp. 1498–1500; Eric Sauter and Mika Ono, „Research Paints More Complete Picture of Sleep and Memory", în *The Scripps Research Institute News & Views*, 15 iunie 2015, www.scripps.edu.
421. Wilfredo Blanco, Catia M. Pereira, Vinicius R. Cota, Annie C. Souza1, César Rennó-Costa, Sharlene Santos, Gabriella Dias, Ana M. G. Guerreiro, Adriano B.L. Tort, Adrião D. Neto și Sidarta Ribeiro, „Synaptic Homeostasis and Restructuring Across the Sleep-Wake Cycle", *PLOS Computational Biology* 11, 2015, doi: 10.1371/journal.pcbi.1004241.
422. Cohen *et al.*, „Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold".

423. Katharine Gammon, „Why Sleep Soothes the Flu", în *Inside Science*, 23 ianuarie 2015, www.insidescience.org.
424. Aric A. Prather, Martica Hall, Jacqueline M. Fury, Diana C. Ross, Matthew F. Muldoon, Sheldon Cohen, and Anna L. Marsland, „Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination", în *SLEEP* 35, 2012, pp. 1063–1069.
425. Fahed Hakim, Yang Wang, Shelley XL Zhang, Jiamao Zheng, Esma S. Yolcu, Alba Carreras, Abdelnaby Khlayfa, Haval Shirwan, Isaac Almendros și David Gozal, „Fragmented Sleep Accelerates Tumor Growth and Progression Through Recruitment of Tumor-Associated Macrophages and TLR4 Signaling", în *Cancer Research* 74, 2014, pp. 1329–1337.
426. Easton, „Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth".
427. Diane Mapes, „Good Sleep May Improve Breast Cancer Survival", în *Hutch News,* 11 iunie 2015, www.fredhutch.org.
428. Robert R. Edwards, David M. Almeida, Brendan Klick, Jennifer A. Haythornthwaite și Michael T. Smith, „Duration of Sleep Contributes to Next-Day Pain Report in the General Population", în *Pain* 137, 2008, pp. 202–207.
429. Godfrey, e-mail către autoare.
430. Tina Kold Jensen, Anna-Maria Andersson, Niels Erik Skakkebæk, Ulla Nordstrøm Joensen, Martin Blomberg Jensen, Tina Harmer Lassen, Loa Nordkap, Inge Alhmann Olesen, Åse Marie Hansen, Naja Hulvej Rod și Niels Jørgensen, „Association of Sleep Disturbances with Reduced Semen Quality: A Cross-Sectional Study Among 953 Healthy Young Danish Men", în *American Journal of Epidemiology* 177, 2013, pp.1027–1037.
431. Lisa Shives, „How Sleep Apnea Can Wreck Your Sex Life", în *The Chart,* 12 octombrie 2011, thechart.blogs.cnn.com.

Nivelul scăzut de oxigen cauzat de apneea de somn ar putea fi, de asemenea, un factor decisiv. „În unele studii, severitatea apneei de somn a fost cel mai mare predictor al disfuncției erectile, în timp ce în altele, un predictor era nivelul scăzut de oxigen. Știm de multă vreme că nivelurile

scăzute de oxigen din timpul nopții afectează negativ vascularizarea inimii, a plămânilor, a creierului, iar acum putem adăuga și penisul pe listă", a explicat dr. Lisa Shives.

432. Kathryn A. Lee și Caryl L. Gay, „Sleep in Late Pregnancy Predicts Length of Labor and Type of Delivery", în *American Journal of Obstetrics & Gynecology* 191, 2004, pp. 2041–2046.
433. Orfeu M. Buxton, Sean W. Cain, Shawn P. O'Connor, James H. Porter, Jeanne F. Duffy, Wei Wang, Charles A. Czeisler și Steven A. Shea, „Adverse Metabolic Consequences in Humans of Prolonged Sleep Restriction Combined with Circadian Disruption", în *Science Translational Medicine* 4, 2012, pp. 129–143.
434. Mann, „The Sleep-Diabetes Connection".
435. Edward Wirth, *Images of America: Thomas Edison in West Orange*, Editura Arcadia Publishing, Charleston, 2008, p. 118.
436. Zhuo Fang, Andrea M. Spaeth, Ning Ma, Senhua Zhu, Siyuan Hu, Namni Goel, John A. Detre, David F. Dinges și Hengyi Rao, „Altered Salience Network Connectivity Predicts Macronutrient Intake After Sleep Deprivation", în *Scientific Reports* 5, 2015, doi: 10.1038/srep08215.
437. Alan Mozes, „Sleep Deprivation Leads to Eating More Fatty Food", în *CBS News*, 27 februarie 2015, www.cbsnews.com.
438. Walt Whitman, „A Clear Midnight", în *The Chief American Poets: Selected Poems by Bryant, Poe, Emerson, Longfellow, Lowell, Whitman, and Lanier*, editura Curtis Hidden Page (Editura Houghton Mifflin Company), New York, 1905, p. 606.
439. Roy E. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven și Dianne M. Tice, „Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?", în *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 1998, pp. 1252–1265.
440. June J. Pilcher, Drew M. Morris, Janet Donnelly și Hayley B. Feigl, „Interactions Between Sleep Habits and Self-Control", în *Frontiers in Human Neuroscience* 9, 2015, p. 284.

441. Kilian Rapp, Gisela Buechele și Stephan K. Weiland, „Sleep Duration and Smoking Cessation in Student Nurses", în *Addictive Behaviors* 32, 2007, p. 1505–1510. Dovezile despre faptul că luarea de decizii este afectată există și într-un studiu al Universității din Chicago privind fumătorii care încearcă să renunțe la viciu. Cercetătorii au descoperit că privarea de somn a crescut numărul de țigări fumate, deoarece „valoarea de recompensă a fumatului poate crește dacă subiecții se așteaptă ca țigara să le contracareze sentimentele de somnolență", în *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 93, 2008, pp. 263–269.
442. Jen-Hao Chen, Linda Waite, Lianne M. Kurina, Ronald A. Thisted, Martha McClintock și Diane S. Lauderdale, „Insomnia Symptoms and Actigraph-Estimated Sleep Characteristics in a Nationally Representative Sample of Older Adults", în *The Journals of Gerontology* 70, 2014, pp. 185–192.
443. Paula Span, „Insomniac, but Not Sleep-Deprived", *The New York Times*, 27 octombrie 2014, www.newoldage.blogs.nytimes.com.
444. Michael Decker și Elizabeth Damato, e-mail către autoare, 28 martie 2015.
445. Maria Konnikova, „The Surprising Science of Yawning", în *The New Yorker*, 14 aprilie 2014, www.newyorker.com.
446. *Ibidem.*
447. Robert Provine, „Yawning", în *American Scientist* 93, 2005, p. 532.
448. M-Pierre Perriol și Christelle Monaca, „*One Person Yawning Sets Off Everyone Else*" în *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 77, 2006, p. 3.
449. Alexa Tsoulis-Reay, „What It's Like to Need Hardly Any Sleep", în *New York Magazine*, 1 martie 2015, www.nymag.com.
450. Harrison Wein, „Gene Regulates Sleep Length", în *NIH Research Matters*, 21 septembrie 2009, www.nih.gov.
451. Rachel E. Gross, „To Edit the Human Genome Now Would Be *Irresponsible*", în *Slate*, 3 decembrie 2015, www.slate.com.

452. Till Roenneberg, „Celebrate Sleep!" (discuție cu Arianna Huffington, Hans Ulrich Obrist și Miriam Meckel, Digital-Life-Design Conference, Munchen, Germania, 19 ianuarie 2016).
453. Gandhi Yetish, Hillard Kaplan, Michael Gurven, Brian Wood, Herman Pontzer, Paul R. Manger, Charles Wilson, Ronald McGregor și Jerome M. Siegel, „Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-Industrial Societies", în *Current Biology* 25, 2015, pp. 2862–2868.
454. Jerome Siegel, e-mail către autoare, 3 noiembrie 2015.
455. Kathryn Doyle, „Americans, Their Physicians Should Take Sleep Seriously: Chest Doctors", în *Reuters,* 15 iunie 2015, www. reuters.com.

5. Tulburările de somn

456. „Rising Prevalence of Sleep Apnea in U.S. Threatens Public Health", comunicat de presă al Academiei Americane de Medicină a Somnului, 29 septembrie 2014, www.aasmnet.org.
457. „What Is Sleep Apnea?", National Heart, Lung, and Blood Institute, www.nhlbi.nih.gov.
458. „Obstructive Sleep Apnea", Asociația Americană a Somnului, www.sleepassociation.org.
459.„What Is Sleep Apnea?"
460. *Ibidem.*
461. M. Safwan Badr, e-mail către autoare, 8 aprilie 2015.
462. David J. Durgan și Robert M. Bryan Jr., „Cerebrovascular Consequences of Obstructive Sleep Apnea", în *Journal of the American Heart Association* 1, 2012, e000091.

S-a descoperit că persoanele care suferă de apnee severă în somn au mai puțină materie albă în creier. Materia albă este cea care cuprinde fibrele nervoase și mielina care se înfășoară în jurul fibrelor ca protecție, accelerând comunicarea dintre celulele nervoase. Reducerea materiei

albe duce la afectarea funcției cognitive și la o incidență mai mare a schimbărilor de dispoziție.

Vestea bună este că acest prejudiciu poate fi contracarat, după cum arată studiile. O cercetare realizată în 2014 de oamenii de știință de la Universitatea Vita-Salute San Raffaele, din Milano, a arătat că un tratament pe o perioadă de un an cu CPAP a dus la o recuperare aproape completă a leziunilor cerebrale asupra materiei albe.

Vincenza Castronovo, Paola Scifo, Antonella Castellano, Mark S. Aloia, Antonella Iadanza, Sara Marelli, Stefano F. Cappa, Luigi Ferini Strambi și Andrea Falini, „White Matter Integrity in Obstructive Sleep Apnea Before and After Treatment", în *SLEEP* 37, 2014, pp. 1465–1475.

463. David T. Derrer, „Sleep Apnea", în *WebMD*, 2014, www.webmd.com.

Un studiu realizat în 2015 de cercetătorii de la Universitatea din Adelaide și Institutul Australian Adelaide pentru Sănătatea Somnului pe aproape 2 000 de bărbați a descoperit că cei cu apnee obstructivă severă erau de 2,1 ori mai predispuși să fie deprimați. Cei care aveau atât apnee obstructivă severă de somn, cât și somnolență excesivă în timpul zilei erau de 4,2 ori mai predispuși să fie deprimați. Un studiu din 2012 al Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor a arătat că femeile care suferă de apnee în somn au fost chiar mai susceptibile de a suferi de depresie clinică.

Terapia CPAP pe termen lung poate ajuta. Un studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea din Australia de Vest pe aproape 300 de pacienți cu apnee în somn a determinat că mai mult de 200 dintre ei aveau simptome semnificative de depresie. Nu doar că simptomele lor depresive creșteau odată cu severitatea apneei de somn, dar aceste simptome au persistat la numai nouă pacienți după trei luni de tratament CPAP consistent. În plus, după trei luni, dintre cei 41 de pacienți care raportaseră sentimente

de automutilare sau gânduri de sinucidere la începutul experimentului, nici unul nu a mai raportat aceste lucruri.

Anne G. Wheaton, Geraldine S. Perry, Daniel P. Chapman și Janet B. Croft, „Sleep Disordered Breathing and Depression Among U.S. Adults: National Health and Nutrition Examination Survey", 2005–2008, în *SLEEP* 35, 2012, pp. 461–467; Carol Lang (cercetător postdoctoral pentru acest studiu), e-mail către autoare, 28 octombrie 2015; Cass Edwards, Sutapa Mukherjee, Laila Simpson, Lyle J. Palmer, Osvaldo P. Almeida, and David R. Hillman, „Depressive Symptoms Before and After Treatment of Obstructive Sleep Apnea in Men and Women", în *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2015, doi: 10.5664/jcsm.5020.

464. *Ibidem.*

Un studiu efectuat în 2014 la Penn Sleep, Universitatea din Pennsylvania, a constatat că terapia CPAP a redus drastic reinternările în spital și vizitele de urgență ale pacienților cardiaci cu apnee în somn, care fuseseră externați cu treizeci de zile în urmă.

După cum a arătat un studiu din 2014 realizat de cercetătorii de la UCLA School of Nursing, respirația întreruptă din apneea de somn afectează și fluxul sanguin către creier și poate provoca leziuni cognitive.

Shilpa R. Kauta, Brendan T. Keenan, Lee Goldberg și Richard J. Schwab, „Diagnosis and Treatment of Sleep Disordered Breathing in Hospitalized Cardiac Patients: A Reduction in 30-Day Hospital Readmission Rates", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 10, 2014, pp. 1051–1059; Paul M. Macey, Rajesh Kumar, Jennifer A. Ogren, Mary A. Woo și Ronald M. Harper, „Global Brain Blood-Oxygen Level Responses to Autonomic Challenges in Obstructive Sleep Apnea", în *PLoS ONE* 9, 2014, e105261.

465. José A. Palomares, Sudhakar Tummala, Danny J. J. Wang, Bumhee Park, Mary A. Woo, Daniel W. Kang, Keith S. St. Lawrence, Ronald M. Harper și Rajesh Kumar,

„Water Exchange Across the Blood-Brain Barrier in Obstructive Sleep Apnea: An MRI Diffusion-Weighted Pseudo-Continuous Arterial Spin Labeling Study", *Journal of Neuroimaging*, 2015, doi: 10.1111/jon.12288.

466. Mark Wheeler, „UCLA Researchers Provide First Evidence of How Obstructive Sleep Apnea Damages the Brain", *UCLA Newsroom*, 1 septembrie 2015, www.newsroom.ucla.edu.

467. Rakesh Bhattacharjee, e-mail către autoare, 24 februarie 2015.

Între doi și zece la sută dintre copii sunt afectați de apnee. „Respirația care întrerupe somnul, a declarat Rakesh Bhattacharjee, expert pediatru în probleme de somn la Universitatea din Chicago, afectează sănătatea celor mici și este responsabilă inclusiv pentru mortalitatea neurocognitivă, comportamentală, inflamatorie și cardiometabolică."

468. „Asthma", Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov.

469. Rakesh Bhattacharjee, Beatrix H. Choi, David Gozal și Babak Mokhlesi, „Association of Adenotonsillectomy with Asthma Outcomes in Children: A Longitudinal Database Analysis", în *PLoS Medicine* 11, 2014, e1001753.

470. „What is CPAP?", National Heart, Lung, and Blood Institute, www.nhlbi.nih.gov.

Richard Schwab mi-a povestit despre evoluția aparatelor CPAP. „Aparatele au devenit «inteligente» — ele urmăresc cât de multe ore le utilizați, câte zile le utilizați, dacă funcționează, dacă există scurgeri ale măștii etc." Iar pentru cei care caută alternative la CPAP, „există dispozitive orale care împing falca înainte și deschid căile respiratorii. Pierderea în greutate îi ajută adesea pe pacienți, iar chirurgia căilor aeriene superioare este și ea o opțiune. Cel mai nou tratament implică stimularea nervului hipoglos, care controlează mișcările limbii." Richard Schwab, conversație cu autoarea, 9 aprilie 2015.

471. John Frank, e-mail către autoare, 25 ianuarie 2016.

Pentru a veni în întâmpinarea numeroaselor provocări cu care se confruntă inițial pacienții când sunt expuși terapiei CPAP, producătorii oferă diferite inovații. De exemplu, Philips a lansat recent Dream Family, soluții de terapie pentru somn, care le permit pacienților să inițieze terapia la o presiune mai joasă și mai confortabilă. Pe măsură ce pacientul se obișnuiește cu terapia, dispozitivul crește treptat presiunea cu adaptări automate, personalizate, până când pacienții ating presiunea terapeutică completă.

472. Alexander Pushkin, *The Bronze Horseman: Selected Poems of Alexander Pushkin*, trad. D. M. Thomas, Editura Viking Press, New York, 1982, p. 79.

473. „Insomnia— Overview and Facts", în Sleep Education, www.sleepeducation.com.

474. Sophie Eggleton, „The Diary of a Hermit: Insomnia", în *The Huffington Post*, 26 noiembrie 2013, www.huffingtonpost.co.uk.

475. Duff, *The Secret Life of Sleep.*

476. Patrick Fuller și echipa sa de la Harvard au efectuat un studiu privind insomnia și au descoperit că trunchiul cerebral conține neuroni care declanșează un somn adânc cu „unde lente". El a explicat: „Am demonstrat că am putea declanșa rapid un somn profund la șoareci prin activarea de la distanță a unui anumit tip de neuroni în această regiune a creierului, precum și să prevenim intrarea în somn profund prin inhibarea acelorași celule." Identificarea stilurilor de viață care ar activa sau ar inhiba aceste celule ar avea o mare contribuție la dezvoltarea de tratamente pentru tulburările de somn. Patrick Fuller, e-mail către autoare, 3 martie 2015.

477. „Twitter Data May Help Shed Light on Sleep Disorders", comunicat de presă Medical News Today, 12 iunie 2015, www.medicalnewstoday.com.

478. Alena Hall, „26 Struggles of Exhausted Insomniacs", în *The Huffington Post*, 15 iunie 2015, www.huffingtonpost.com.
479. *Ibidem.*
480. *Ibidem.*
481. Amy Poehler, „Bad Sleeper", în *Yes Please*, Editura Dey Street Books, New York, 2014, ediția Kindle.
482. „Chronic Insomniacs May Face Increased Risk of Hypertension", comunicat de presă American Heart Association, 26 ianuarie 2015, www.newsroom.heart.org.
483. Jacobs, e-mail către autoare.
484. Charles M. Morin, Cheryl Colecchi, Jackie Stone, Rakesh Sood și Douglas Brink, „Behavioral and Pharmacological Therapies for Late-Life Insomnia: A Randomized Control Trial", în *The Journal of the American Medical Association* 281, 1999, pp. 991–999.
485. Gregg D. Jacobs, Edward F. Pace-Schott, Robert Stickgold și Michael W. Otto, „Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial and Direct Comparison", în *Archives of Internal Medicine* 164, 2004, pp. 1888–1896.
486. Dezvoltarea SPN este atribuită mai multor factori. „În aproximativ 50 la sută dintre situații, cauza este ereditară", a declarat Timothy Morgenthaler, fostul președinte al Academiei Americane de Medicină. Dar fie că îl moșteniți sau nu, alcoolul și lipsa de somn pot exacerba simptomele. SPN este, de asemenea, asociat cu deficiența de fier și cu afecțiuni medicale precum suficiența renală, diabetul și neuropatia periferică. Deci, primul pas este să îți evaluezi stilul de viață în ceea ce privește somnul, consumul de cafeină, exercițiile fizice și nutriția. Dacă se fac aceste ajustări, devine mai ușor să se determine dacă sunt implicați și alți factori care declanșează tulburările care cauzează SPN, cum ar fi deficiența de fier, diabetul sau bolile venelor. Tratamentele naturale pe care le poți încerca acasă includ masajul picioarelor, pachete de

gheață, comprese calde, stretching, băi fierbinți și tehnici de relaxare.

Alena Hall, „Do I Have Restless Legs Syndrome?", în *The Huffington Post*, 25 iunie 2015, www.huffingtonpost.com; „Restless Legs Syndrome Fact Sheet", National Institute of Neurological Disorders and Stroke, www.ninds.nih.gov.

487. În timpul paraliziei în somn, somnul REM se revarsă în viață noastră conștientă. În timpul somnului REM, mușchii noștri sunt paralizați, astfel încât nu putem să ne îndeplinim visele. Cu toate acestea, în paralizia somnului, se întâmplă contrariul — devenim conștienți, dar paralizia rămâne. Aspectele formării viselor din somnul REM pot să rămână și ele, cauzând halucinații. Paralizia somnului afectează, în medie, opt la sută din populație, dar această cifră este mult mai mare în rândul studenților — 28 la sută — ceea ce nu este surprinzător, având în vedere că episoadele au tendința să apară mai frecvent în timpul perioadelor de întrerupere a somnului și ale privării de somn. Din fericire, episoadele de paralizie a somnului sunt, de obicei, scurte și rare, dar pentru minoritatea care suferă de episoade frecvente, tratarea condițiilor de bază, cum ar fi obiceiurile de somn precare, poate ajuta. B. A. Sharpless și J. P. Barber, „Lifetime Prevalence Rates of Sleep Paralysis: A Systematic Review", în *Sleep Medicine Reviews* 15, 2011, pp. 311–315; Melissa Dahl, „What It's Like to Have Severe Sleep Paralysis", în *New York Magazine*, 22 iulie 2015, www.nymag.com; „Sleep Paralysis", în *WebMD*, www.webmd.com.

488. Un studiu efectuat de Universitatea de Stat din Washington a constatat că, din cei 211 de studenți participanți, mai mult de 16 la sută au avut episoade recurente ale acestei tulburări. Având în vedere că privarea de somn și stresul pot agrava simptomele, studenții ar putea să nu fie buni reprezentanți demografici. O teorie pentru sindromul capului care explodează este că, pe măsură ce intrăm din

starea de veghe în cea de somn, unele părți ale creierului nu reușesc să facă trecerea. Această întârziere este asociată cu o explozie bruscă a activității neuronilor auditivi, pe care o percepem ca pe o explozie puternică. Îmbunătățirea obiceiurilor legate de somn și scăderea stresului sunt, în mod previzibil, pași fundamentali pentru gestionarea sindromului capului care explodează.

B. A. Sharpless, „Exploding Head Syndrome Is Common in College Students", în *Journal of Sleep Research* 24, 2015, pp. 447–449; „Exploding Head Syndrome", Asociația Americană pentru Somn, www.sleepassociation.org; Helen Thomson, „«I Have Exploding Head Syndrome»", în *BBC*, 10 aprilie 2015, www.bbc.com.

6. Visele

489. Daniel Ladinsky, trad., *Love Poems from God: Twelve Sacred Voices from the East and West,* Editura Penguin, New York, 2002, p. 85.
490. Tarthang Tulku, *Openness Mind*, Editura Dharma Publishing, Cazadero, 1978, p. 74.
491. J. W. N. Sullivan, „Interview with Great Scientists", în *The Observer*, 8 februarie 1931, www.secure.pqarchiver.com.
492. Carl G. Jung, *The Collected Works of C. G. Jung: Complete Digital Edition*, editori Gerhard Adler și Michael Fordham, Editura Princeton University Press, Princeton, 2014, p. 144.
493. A. Roger Ekirch, „Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles", în *The American Historical Review* 106, 2001, p. 385.
494. Sigmund Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*, editor și trad. A. A. Brill, Editura Random House, New York, 1995, ediția Kindle edition.
495. *Ibidem.*
496. John Bargh, e-mail către autoare, 2 august 2015.

497. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud.*
498. Bargh, e-mail către autoare.
499. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud.*
500. J. Donald Hughes, „Dream Interpretation in Ancient Civilizations", în *Dreaming* 10, 2000, doi: 10.1023/A:1009447606158.
501. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud.*
502. *Ibidem.*
503. Winston S. Churchill, *The Dream*, Editura RosettaBooks, New York, 2014, ediția Kindle.
504. Boris Johnson, *The Churchill Factor: How One Man Made History*, Editura Riverhead Books, New York, 2014, ediția Kindle.
505. *Ibidem.*
506. Pittman McGehee, e-mail către autoare, 25 august 2015.
507. Carl G. Jung, Marie-Louise von Franz, Joseph L. Henderson, Jolande Jacobi și Aniela Jaffé, *Man and His Symbols,* Editura Dell Publishing, New York, 2012, ediția Kindle.
508. Carl G. Jung, *The Essential Jung*, editor Anthony Storr, Editura Princeton University Press, Princeton, 2013, p. 176.
509. Jung et al., *Man and His Symbols.*
510. *Ibidem.*
511. *Ibidem.*
512. *Ibidem.*
513. *Ibidem.*
514. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, p. 5.
515. Jung, *The Essential Jung*, p. 176.
516. Jung et al., *Man and His Symbols.*
517. *Ibidem.*
518. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, p. 12.
519. *Ibidem.*
520. Rumi, *The Soul of Rumi: A New Collecton of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, Editura HarperCollins, New York, ediția Kindle.

521. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, p. 25.
522. Christopher Booker, *The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories*, Editura Continuum, New York, 2004, ediția Kindle.
523. „The Sleeping Prophet: Who Was Edgar Cayce and What Are Edgar Cayce Readings?", Edgar Cayce, A.R.E., www.edgarcayce.org.
524. Edgar Cayce, *Dreams & Visions*, Editura A.R.E. Press, Virginia Beach, 2008, p. 19.
525. „Insights from Dreams", Edgar Cayce, A.R.E., www.edgarcayce.org.
526. Cayce, *Dreams & Visions*, p. 18.
527. William Shakespeare, *Hamlet*, editori Barbara A. Mowat și Paul Werstine, Editura Simon & Schuster, New York, 1992, ediția Kindle.
528. William Shakespeare, *Julius Caesar*, editor Shane Weller, Editura Dover Publications, New York, 1991, ediția Kindle.
529. William Shakespeare, *The Tempest*, Editura Dover Publications, New York, 2012, ediția Kindle.
530. Ekirch, *At Day's Close*.
531. Jean de La Fontaine, *Selected Fables*, editor Maya Slater, trad. Christopher Wood, Editura Oxford University Press, Oxford, 1995, p. 283.
532. Emily Brontë, *Wuthering Heights*, editor Candace Ward, Editura Dover Publications, New York, 2012, ediția Kindle.
533. Robert Louis Stevenson, „A Chapter on Dreams", în *R. L. Stevenson on Fiction: An Anthology of Literary and Critical Essays*, editor Glenda Norquay, Editura Edinburgh University Press, Edinburgh, 1999, pp. 136–137.
534. Barry Miles, *Paul McCartney: Many Years from Now*, Editura Henry Holt and Company, New York, 1997, p. 538.
535. „The Persistence of Memory", MoMA Learning, www.moma.org.
536. Comunicat de presă al Muzeului de Artă Modernă asupra colecției Dalí, 1934, www.moma.org.

537. Salvador Dalí, *Persistența memoriei*, 1931, ulei pe pânză, 24 cm × 33 cm, Muzeul de Artă Modernă, New York.
538. *Cinderella*, regizat de Clyde Geronimi, Wilfred Jackson și Hamilton Luske, Walt Disney Productions, Burbank, 1950; DVD, 2012.
539. *The Wizard of Oz*, regizat de Victor Fleming, Metro-Goldwyn-Mayer Studios, Beverly Hills, 1939; DVD, 1999.
540. Lewis Carroll, *Alice's Adventures in Wonderland,* Editura Broadview Editions, Ontario, 2011, p. 204.
541. *Harry Potter and the Prisoner of Azkaban*, regizat de Alfonso Cuarón, Warner Bros., Burbank, 2004; DVD, 2007.
542. Booker, *The Seven Basic Plots.*
543. Don H. Hockenbury și Sandra E. Hockenbury, *Discovering Psychology,* ediția a V-a, Editura Worth Publishers, New York, 2011, p. 152.
544. Thomas Waln-Morgan Draper, *The Bemis History and Genealogy: Being an Account, in Greater Part, of the Descendants of Joseph Bemis of Watertown, Mass.*, Editura The Stanley-Taylor Co., San Francisco, 1900, p. 160.
545. B. M. Kedrov, „On the Question of the Psychology of Scientific Creativity", în *The Soviet Review Translations* 8, 1967, p. 38.
546. Kelly Lambert și Craig H. Kinsley, în *Clinical Neuroscience: The Neurobiological Foundations of Mental Health*, Editura Worth Publishers, New York, 2005, p. 51.
547. Arthur Koestler, *The Act of Creation*, Editura Penguin, New York, 1964, p. 118.
548. *Ibidem.*
549. „Queen of Gotham's Colored", în *The Literary Digest* 55, 1917, p. 76.
550. A'Lelia Bundles, „Madam C. J. Walker: A Brief Biographical Essay", Madam C. J. Walker, www.madamcjwalker.com.
551. A'Lelia Bundles, *On Her Own Ground: The Life and Times of Madam C. J. Walker*, Editura Scribner, New York, 2001, ediția Kindle.
552. Rumi, *The Soul of Rumi: A New Collection of Ecstatic Poems*, trad. Coleman Barks, Editura HarperCollins, New York, 2010, ediția Kindle.

553. Larry Page, „Commencement Address", Universitatea din Michigan, 2 mai 2009, www.googlepress.blogspot.com.
554. Koestler, *The Act of Creation*, p. 210.
555. *Ibidem*. pp. 119–120.
556. *Sleep and Dreaming: Scientific Advances and Reconsiderations*, editori Edward F. Pace-Schott, Mark Solms, Mark Blagrove și Stevan Harnad, *Sleep and Dreaming: Scientific Advances and Reconsiderations*, Editura Cambridge University Press, Cambridge, Anglia, 2003, pp. 30–31.
557. J. Allan Hobson, *The Dream Drugstore: Chemically Altered States of Consciousness*, Editura MIT Press, Cambridge, 2003, p. 71.
558. Antti Revonsuo, „The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming", în *Behavioral and Brain Sciences* 23, 2000, pp. 877–901.
559. Erin J. Wamsley, Matthew Tucker, Jessica D. Payne, Joseph A. Benavides și Robert Stickgold, „Dreaming of a Learning Task Is Associated with Enhanced Sleep-Dependent Memory Consolidation", în *Current Biology* 20, 2010, pp. 850–855.
560. „Dreams Tell Us That the Brain Is Hard at Work on Memory Functions", comunicat de presă al Centrului Medical Beth Israel Deaconess, 22 aprilie, 2010, www.bidmc.org.
561. Gordon Byron, *The Poetical Works*, Editura John Dicks, Londra, 1865, p. 270.
562. Andrea N. Goldstein-Piekarski, Stephanie M. Greer, Jared M. Saletin și Matthew P. Walker, „Sleep Deprivation Impairs the Human Central and Peripheral Nervous System Discrimination of Social Threat", în *The Journal of Neuroscience* 35, 2015, pp. 10135–10145.
563. Yasmin Anwar, „The Sleep-Deprived Brain Can Mistake Friends for Foes", în *Berkeley News*, 14 iulie 2015, www.news.berkeley.edu.
564. Sander van der Linden, „The Science Behind Dreaming", în *Scientific American*, 26 iulie 2011, www.scientificamerican.com, p. 351

565. Rubin Naiman, e-mail către autoare, 1 martie 2015.
566. J. Allan Hobson, „REM Sleep and Dreaming: Towards a Theory of Protoconsciousness", în *Nature Reviews Neuroscience* 10, 2009, pp. 803–813.
567. Josie E. Malinowski și Caroline L. Horton, „The Effect of Time of Night on Wake-Dream Continuity", în *Dreaming* 24, 2014, pp. 253–269.
568. Tomoyasu Horkawa, Masako Tamaki, Yoichi Miyawaki și Y. Kamitani, „Neural Decoding of Visual Imagery During Sleep", în *Science* 340, 2013, pp. 639–642.
569. Michelle Carr, „Typical Dream Themes", în *Psychology Today*, 13 noiembrie 2014, www.psychologytoday.com.
570. Isabelle Arnulf, Laure Grosliere, Thibault Le Corvec, Jean-Louis Golmard, Olivier Lascols și Alexandre Duguet, „Will Students Pass a Competitive Exam That They Failed in Their Dreams?", în *Consciousness and Cognition* 29, 2014, pp. 36–47.
571. The British Psychological Society, „Does Dreaming of Exam Failure Affect Your Real- Life Chances of Success?", în *Research Digest*, 4 noiembrie 2014, www.digest.bps.org.uk.
572. Natalie Angier, „In the Dreamscape of Nightmares, Clues to Why We Dream at All", în *The New York Times*, 23 octombrie 2007, www.nytimes.com.
573. Pablo E. Brockmann, Blanca Díaz, Felipe Damiani, Luis Villarroel, Felipe Núñez și Oliviero Bruni, „Impact of Television on the Quality of Sleep in Preschool Children", în *Sleep Medicine*, 2015, doi: 10.1016/j.sleep.2015.06.005.
574. „Nightmares and Night Terrors", Stanford Children's Health, www.stanfordchildrens.org.
575. John Lennon și Paul McCartney, „Golden Slumbers", în *Abbey Road*, Apple Records, 1969.
576. Angier, „In the Dreamscape of Nightmares, Clues to Why We Dream at All".
577. Merrill Perlman, „The History of «Nightmare»", în *Columbia Journalism Review*, 12 ianuarie 2015, www.cjr.org.
578. *Oxford Dictionary of English*, Editura Oxford University Press, Oxford, p. 1200.

579. Geneviève Robert and Antonio Zadra, „Thematic and Content Analysis of Idiopathic Nightmares and Bad Dreams", în *SLEEP* 37, 2014, pp. 409–417.
580. Patrick McNamara, „What a Nightmare", în *Psychology Today*, 30 mai 2011, www.psychologytoday.com.
581. *Inception*, regizat de Christopher Nolan, 2010; Burbank, Londra; Legendary Pictures, Syncopy, Hollywood; DVD, Warner Bros. Pictures, 2010.
582. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud.*
583. „Lucid Dreaming FAQ", Lucidity Institute, www.lucidity.com.
584. Roc Morin, „The Strange Subconscious Fantasy Worlds of Lucid Dreamers", în *VICE*, 28 ianuarie 2015.
585. Keith M. T. Hearne, *Lucid Dreams: An Electro-physiological and Psychological Study*, lucrare de doctorat, Universitatea din Liverpool, 1978, www.keithhearne.com.
586. Stephen P. LaBerge, „Lucid Dreaming as a Learnable Skill: A Case Study", în *Perceptual and Motor Skills* 53, 1980, pp. 1039–1042.
587. Stephen LaBerge și Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming,* Editura Ballantine Books, New York, 1991.
588. Howard P. Lovecraft, „Beyond the Wall of Sleep", The H. P. Lovecraft Archive, www.hplovecraft.com.
589. Stephen Mitchell, *The Second Book of the Tao*, Editura Penguin, New York, 2009, p. 140.
590. Naiman, e-mail către autoare.
591. Robert Moss, *The Secret History of Dreaming,* Editura New World Library, Novato, 2009, ediția Kindle.
592. *Sukhavati: A Mythic Journey*, regizat de Joseph Campbell, Acorn Media, Londra, 2007, DVD, 2007.
593. Anthony Stevens, *Private Myths: Dreams and Dreaming*, Editura Harvard University Press, Cambridge, 1997, p. 15.
594. Kelly Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions: A Comparative History*, Editura NYU Press, New York, 2008, p. 158.

595. Kelly Bulkeley, e-mail către autoare, 18 martie 2015.
596. Bulkeley, *Dreaming in the World's Religions*, p. 73.
597. Jung *et al.*, *Man and His Symbols*.
598. Sandra Shpilberg, e-mail către autoare, 27 august 2015.
599. Elizabeth Kirk, e-mail către autoare, 26 august 2015.
600. David H., e-mail către autoare, 27 august 2015.
601. Fyodor Dostoyevsky, *The Dream of a Ridiculous Man*, Editura Harper Perennial Classics, New York, 2015, p. 104.
602. Linda Jacobsen, e-mail către autoare, 28 august 2015.
603. Ron Hulnick, e-mail către autoare, 6 septembrie 2015.
604. Saint Synesios, „On Dreams", trad. Isaac Myer, *The Platonist: An Exponent of the Philosophic Truth* 4, 1888, p. 284.
605. „Dream-Over 2015: A Sleep-Over for Adults", Muzeul Rubin, www.rubinmuseum.org.
606. Mary Hulnick, e-mail către autoare, 6 septembrie 2015.
607. Robert Louis Stevenson, „The Land of Nod", în *The Magazine of Poetry: A Monthly Review*, editor Charles Wells Moulton, Editura Charles Wells Moulton, Buffalo, 1894, pp. 20–21.

7. Cum să stăpânești somnul

608. William Shakespeare, *Macbeth*, p. 29.
609. Doyle, „Americans, Their Physicians Should Take Sleep Seriously"
610. Daniel Coyle, *The Talent Code: Greatness Isn't Born, It's Grown. Here's How*, editor Bantam Dell, New York, 2009, p. 94.
611. Louise L. Hay, *You Can Heal Your Life*, Editura Carlsbad, Hay House, 1984, ediția Kindle.
612. Marcus Aurelius, *Meditations*, trad. Maxwell Staniforth, Editura Penguin, New York, 2005, ediția Kindle.
613. Alan Watts, *The Philosophies of Asia*, Editura Tuttle Publishing, Clarendon, 1999, p. 105.
614. Neil A. Fiore, *Awaken Your Strongest Self: Break Free of Stress, Inner Conflict, and Self-Sabotage*, Editura McGraw-Hill Professional, New York, 2006, p. 68.

615. Rath, *Eat Move Sleep.*
616. Agapi Stassinopoulos, conversație cu autoarea, 23 iunie 2015.
617. Nathaniel F. Watson, M. Safwan Badr, Gregory Belenky, Donald L. Bliwise, Orfeu M. Buxton, Daniel Buysse, David F. Dinges, James Gangwisch, Michael A. Grandner, Clete Kushida, Raman K. Malhotra, Jennifer L. Martin, Sanjay R. Patel, Stuart F. Quan și Esra Tasali, „Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Statement on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion", în *SLEEP* 38, 2015, pp. 1161–1183.
618. „National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times", comunicat de presă al Fundației Naționale pentru Somn, 2 februarie 2015, www.sleepfoundation.org.
619. Harvey Karp, e-mail către autoare, 6 septembrie 2015.
620. cercetătorii din Norvegia: Børge Sivertsen, Allison G. Harvey, Ted Reichborn- Kjennerud, Leila Torgersen, Eivind Ystrom și Mari Hysing, „Later Emotional and Behavioral Problems Associated with Sleep Problems in Toddlers: A Longitudinal Study", în *JAMA Pediatrics* 169, 2015, pp. 575–582.
621. Laura McDonald, Jane Wardle, Clare H. Llewellyn, Cornelia H. M. van Jaarsveld și Abigail Fisher, „Predictors of Shorter Sleep in Early Childhood", în *Sleep Medicine* 15, 2014, pp. 536–540.
622. „National Sleep Foundation 2014 Sleep in America Poll Finds Children Sleep Better When Parents Establish Rules, Limit Technology and Set a Good Example ", comunicat de presă al Fundației Naționale pentru Somn, 3 martie 2014, www.sleepfoundation.org.
623. William Sears și Martha Sears, „The Benefits of Attachment Parenting", în *The Attachment Parenting Book: A Commonsense Guide to Understanding and Nurturing Your Child*, Editura Hachette Book Group, New York, 2001, ediția Kindle.
624. Rich Cohen, „Angelina the Conqueror", în *Vanity Fair*, august 2010, www.vanityfair.com.

625. James McKenna, e-mail către autoare, 16 aprilie 2015.
626. William Blake, „A Cradle Song", în *The Book of Georgian Verse*, editor William Stanley Braithwaite, Editura Brentano's, New York, 1909, p. 313.
627. „AAP Expands Guidelines for Infant Sleep Safety and SIDS Risk Reduction", comunicat de presă al Academiei Americane de Pediatrie, 18 octombrie 2011, www.aap.org.
628. Harvey Karp, „Ask Dr. Karp: Should We Consider Co-sleeping?", BabyCenter, https://blogs.babycenter.com.
629. „Lucy Hires a Maid", *I Love Lucy*, CBS, 27 aprilie 1953.
630. Stuart Heritage, „I've Hit a Sleep Wall and I'm Seeing Double", în *The Guardian*, 13 iunie 2015, www.theguardian.com.
631. A. Pawlowski, „Does Mommy Brain Really Exist? Help for Sleep-Deprived Parents", în *TODAY*, 11 noiembrie 2014, www.today.com.
632. Karp, e-mail către autoare.
633. Mika Brzezinski, *All Things at Once*, Editura Weinstein Books, New York, 2009, ediția Kindle.
634. *Ibidem.*
635. *Ibidem.*
636. Aimee Molloy, „Sleep Training At 8 Weeks: «Do You Have the Guts?»", în *The New York Times*, 26 martie 2015, www.nytimes.com.
637. Zach Johnson, „Zoe Saldana Is Having a Hard Time Sleep Training Her Twins (Although Vodka Makes It a Little Easier)—Watch Now!", în *E! Online*, 12 iunie 2015, www.eonline.com.
638. Rachel Grumman Bender, „Sleep Training: What Is the Perfect Age?", în *Yahoo Parenting*, 11 mai 2015, www.yahoo.com.
639. Sarah Knapton, „Bedtime Phenomenon: Scientist Develops Book to Send Children to Sleep in Minutes", în *The Telegraph*, 15 august 2015, www.telegraph.co.uk.
640. Tinman Mom, 17 august 2015, recenzie a cărții *The Rabbit Who Wants to Fall Asleep: A New Way of Getting Children to Sleep*, Amazon.com, www.amazon.com.
641. Ariel Kalil, Rachel Dunifon, Danielle Crosby și Jessica Houston Su, „Working Hours, Schedules, and Insufficient

Sleep Among Mothers and Their Young Children", în *Journal of Marriage and Family* 76, 2014, pp. 891–904.
642. „Employment Characteristics of Families Summary", comunicat de presă al Biroului de Statistici de Muncă, 23 aprilie 2015, www.bls.gov.
643. Nadja Popovich, „Only Three US States Have Paid Family Leave Policies — Will New York Be Next?", în *The Guardian*,17 martie 2015, www.theguardian.com.
644. Rebecca Ray, Janet C. Gornick și John Schmitt, „Who Cares? Assessing Generosity and Gender Equality in Parental Leave Policy Designs in 21 Countries", în *Journal of European Social Policy* 20, 2010, pp. 196–216; „Working Mother Statistics", Statistic Brain Research Institute, www.statisticbrain.com.
645. „Fact Sheet #28: The Family and Medical Leave Act", U.S. Department of Labor Wage and Hour Division, www.dol.gov.
646. „A Look at the U.S. Department of Labor's 2012 Family and Medical Leave Act Employee and Worksite Surveys", National Partnership for Women & Families, www.nationalpartnership.org.
647. Tawni Cranz, „Starting Now at Netflix: Unlimited Maternity and Paternity Leave", în *Netflix US & Canada Blog*, 4 august 2015, www.blog.netflix.com; Emily Peck, „Not All Netflix Workers Will Get «Unlimited» Parental Leave", în *The Huffington Post*, 6 august 2015, www.huffingtonpost.com.
648. „Vodafone Pioneers Global Maternity Policy Across 30 Countries", comunicat de presă Vodafone, 6 martie 2015, www.vodafone.com.
649. Clifford Saper, e-mail către autoare, 3 aprilie 2015.
650. Katherine E. Speirs, Janet M. Liechty, Chi-Fang Wu și Strong Kids Research Team, „Sleep, but Not Other Daily Routines, Mediates the Association Between Maternal Employment and BMI for Preschool Children", în *Sleep Medicine* 15, 2014, pp. 1590–1593.
651. „Schools and Staffing Survey (SASS)", National Center for Education Statistics, www.nces.ed.gov.

652. „Let Them Sleep: AAP Recommends Delaying Start Times of Middle and High Schools to Combat Teen Sleep Deprivation", comunicat de presă al Academiei Americane de Pediatrie, 25 octombrie 2014, www.aap.org.
653. „Schools and Staffing Survey (SASS)"
654. Dubi Lufi, Orna Tzischinsky și Stav Hadar, „Delaying School Start Times by One Hour: Some Effects on Attention Levels in Adolescents", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7, 2011, pp. 137–143.
655. Hannah Richardson, „Later School Start Time «May Boost GSCE Results»", în *BBC News*, 9 octombrie 2014, www.bbc.com.
656. „Teensleep", University of Oxford Nuffield Department of Clinical Neurosciences Medical Sciences Division, www.ndcn.ox.ac.uk.
657. Jun Hongo, „5 Facts from Survey on Sleep Habits of Students in Japan", în *The Wall Street Journal*, 1 mai 2015, www.blogs.wsj.com.
658. Carskadon, e-mail către autoare.
659. Adam Clark, „Christie Agrees to Study Later School Start Times", 10 august 2015, în *NJ.com*, www.nj.com.
660. Adrian Lim, „Less Travel Time, More Sleep for Pupils", în *AsiaOne*, 19 aprilie 2015, www.news.asiaone.com.
661. Justin Pope, „Colleges Wake Up to Notion That Better Sleep Means Better Grades", în *The Associated Press*, 3 septembrie 2012, www.washingtontimes.com.
662. Lisa Artis, „Revision Robs Teens of Sleep", comunicat de presă al Consiliului pentru Somn, 27 martie 2015, www.sleepcouncil.org.uk.
663. Maanvi Singh, „Teens Who Skimp on Sleep Now Have More Drinking Problems Later", în *NPR Shots*, 16 ianuarie 2015, www.npr.org.
664. Tyler Kingkade, „College Students Aren't Getting Enough Sleep. These Universities Are Trying to Change That", în *The Huffington Post*, 19 aprilie 2015, www.huffingtonpost.com.
665. Francie Grace, „Help for Sleep-Deprived Students", în *CBS News*, 19 aprilie 2004, www.cbsnews.com.

666. Alex Muller, „University Departments Reduce the Amount of 8 a.m. Course Offerings", în *The Daily Collegian*, 27 aprilie 2005, www.collegian.psu.edu.
667. „PSYC 235: Sleep and Dreams (PSYC 135)", Universitatea Stanford, www.explorecourses.stanford.edu.
668. Mickey Trockel, Rachel Manber, Vickie Chang, Alexandra Thurston și Craig Barr Tailor, „An E-mail Delivered CBT for Sleep-Health Program for College Students: Effects on Sleep Quality and Depression Symptoms", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 7, 2011, pp. 276–281.
669. Priya Ramaiah, „Refresh Pilot Tracks Student Sleep Habits", în *The Dartmouth*, 7 octombrie 2014, thedartmouth.com.
670. *Ibidem*.
671. Caitlin Barthelmes (director de promovare a sănătății studenților, Colegiul Dartmouth), e-mail către autoare, 14 august 2015.
672. Mickey Trockel (asistent profesor clinic, Școala de Medicină a Universității Stanford), e-mail către autoare, 23 iulie 2015.
673. Justin Pope, „Enough Zzzzzs Can Help You Get A's", în *The Associated Press*, 4 septembrie 2012, www.thechronicleherald.ca.
674. „Let the Bulldawg Sleep!", Centrul Universitar de Sănătate al Universității din Georgia, www.uhs.uga.edu.
675. Olivia B. Waxman, „Napping Around: Colleges Provide Campus Snooze Rooms", în *TIME*, 29 august 2014, www.time.com.
676. „Melissa Hsu #123 for ASUC Senate", Facebook, www.facebook.com.
677. UA Campus Health Service, „CHTV 5.2: Get in Bed with Campus Health", video YouTube, 5 decembrie 2014, www.youtube.com.
678. „My Transformation into a George Romero Zombie", J. Farrell Studio, 30 octombrie 2011, www.farrellstudio.word press.com.
679. Waxman, „Napping Around".
680. Natasha Preskey, „Nap Time for University Students", *The Telegraph*, 3 februarie 2015, www.telegraph.co.uk.

681. „Outline", Institutul de Arte Mediatice și Științe Avansate, www.iamas.ac.jp.
682. „Napping", Universitatea din Texas, Austin University Health Services, healthyhorns.utexas.edu.
683. Nikolas Markantonatos, „Holy Cross Senior Brings Sleep Education Program to Worcester", *College of the Holy Cross*, 1 martie 2011, https://news.holycross.edu.
684. „Simply Profound", Sweet Dreamzzz, www.sweetdreamzzz.org; „Sweet Dreamzzz at a Glance", Sweet Dreamzzz, www.sweetdreamzzz.org.
685. Christina Kyriakos, e-mail către autoare, 22 iulie 2015.

8. Dormitul în doi

686. Jon Methven, „Why We Sleep Together", în *The Atlantic*, 11 iunie 2014, www.theatlantic.com.
687 *Ibidem.*
688. *Ibidem.*
689. Herman Melville, *Moby-Dick, Or The Whale*, editori Harrison Hayford, Hershel Parker și G. Thomas Tanselle, Editura Northwestern University Press, Evanston, 1988, p. 17.
690. John Dittami, Marietta Keckeis, Ivo Machatschke, Stanislav Katina, Josef Zeitlhofer și Gerhard Kloesch, „Sex Differences in the Reactions to Sleeping in Pairs Versus Sleeping Alone in Humans", în *Sleep and Biological Rhythms* 5, 2007, pp. 271–276.
691. Methven, „Why We Sleep Together"
692. Alexandra Sifferlin, „What Your Sleeping Position Says About Your Relationship", în *TIME*, 16 aprilie 2014, www.time.com.
693. *Richard Wiseman's Night School*, prezentare de Richard Wiseman, Festivalul Internațional de Știință din Edinburgh, Edinburgh, 2014, www.youtube.com.
694. Elizabeth Bernstein, „Couples on Different Sleep Schedules Can Expect Conflict— and Adapt", în *The Wall Street Journal*, 9 septembrie 2014, în www.wsj.com.
695. Brant P. Hasler și Wendy M. Troxel, „Couples' Nighttime Sleep Efficiency and Concordance: Evidence for Bidirec-

tional Associations with Daytime Relationship Functioning", în *Psychosomatic Medicine* 72, 2010, pp. 794–801.
696. Bernstein, „Couples on Different Sleep Schedules Can Expect Conflict— and Adapt"
697. *Ibidem.*
698. *Ibidem.*
699. Jillian Kramer, „Should Married Couples Always Sleep in the Same Bed?", în *Brides*, 11 martie 2015, www.brides.com.
700. David A. Kalmbach, J. Todd Arnedt, Vivek Pillai și Jeffrey A. Ciesla, „The Impact of Sleep on Female Sexual Response and Behavior: A Pilot Study", în *The Journal of Sexual Medicine* 12, 2015, pp. 1221–1232.
701. Judith L. Reishtein, Greg Maislin și Terri E. Weaver, „Outcome of CPAP Treatment on Intimate and Sexual Relationships in Men with Obstructive Sleep Apnea", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 6, 2010, pp. 221–226.
702. „Snoring and Sleep", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
703. „A «Snore-fire» Way to Hurt Your Relationship", comunicat de presă al Academiei Americane de Medicină Dentară a Somnului, 12 februarie 2015, www.aadsm.org.
704. David Foster Wallace, *Oblivion: Stories*, Editura Little, Brown and Company, New York, 2004, ediția Kindle.
705. „Snoring and Sleep".
706. Sarah Klein, „Want to Stop Snoring? Here's What Works (and What Doesn't)", în *The Huffington Post*, 27 aprilie 2015, www.huffingtonpost.com.
707. Dennis Hwang, „Is It Snoring or Sleep Apnea?", American Sleep Apnea Association, www.sleepapnea.org.
708. Klein, „Want to Stop Snoring?"
709. Judy McGuire, „Sawing Logs: 7 Ways to Get More Sleep with a Snorer", în *TODAY Health & Wellness*, 13 noiembrie 2014, www.today.com.
710. Yagana Shah, „How Separate Beds Are the Key to a Happy Relationship for Many Couples", în *The Huffington Post*, 20 octombrie 2014, www.huffingtonpost.com.

9. Sfaturi practice: ce e bine și ce nu. Ponturi, instrumente și tehnici

711. „See", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
712. Mathias Basner, e-mail către autoare, 26 martie 2015.
713. Jen Christensen, „Warning Labels on Your Light Bulbs", în *CNN*, 9 iunie 2015, www.cnn.com.
714. Laura Beil, „In Eyes, a Clock Calibrated by Wave-lengths of Light", în *The New York Times*, 4 iulie 2011, www.nytimes.com.
715. Justin Gmoser și Alana Kakoyiannis, „This Is What Happens to Your Brain and Body When You Check Your Phone Before Bed", în *Business Insider*, 17 februarie 2015, www.businessinsider.com.
716. „Trends in Consumer Mobility Report"
717. Alexis Sobel Fitts, „Teens Obsessed with Facebook May Struggle with Anxiety, Sleep Problems", în *The Huffington Post*, September 14, 2015, www.huffingtonpost.com.
718. *Ibidem.*
719. S. H. Onen, F. Onen, D. Bailly și P. Parquet, „Prevention and Treatment of Sleep Disorders Through Regulation of Sleeping Habits", în *La Presse Médicale* 23, 1994, pp. 485–489.
720. „Touch", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org; „How to Sleep Comfortably Through Hot Summer Nights", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
721. Onen *et al.*, „Prevention and Treatment of Sleep Disorders Through Regulation of Sleeping Habits".
722. Lindsay Holmes, „Why We Sleep Better in Cooler Climates", în *The Huffington Post*, 30 martie 2015, www.huffingtonpost.com.
723. Rodney K. Dishman, Xuemei Sui, Timothy S. Church, Christopher E. Kline, Shawn D. Youngstedt și Steven N. Blair, „Decline in Cardiorespiratory Fitness and Odds of Incident Sleep Complaints", în *Medicine & Science in Sports & Exercise* 47, 2015, pp. 960–966.

724. Molly Berg, „UGA Study Links Declining Fitness, Sleep Complaints", comunicat de presă al Universității din Georgia, 6 octombrie 2014, www.news.uga.edu.
725. „Study: Physical Activity Impacts Overall Quality of Sleep", comunicat de presă Universitatea de Stat din Oregon — Știri și Cercetare, 22 noiembrie 2011, www.oregonstate.edu.
726. „Yoga, Running, Weight Lifting, and Gardening: Penn Study Maps the Types of Physical Activity Associated with Better Sleep Habits", comunicat de presă Penn Medicine, 4 iunie 2015, www.uphs.upenn.edu.
727. Markham Heid, „You Asked: Is It Better to Sleep In or Work Out?", *TIME*, 10 iunie 2015, www.time.com.
728. Kelly Glazer Baron, Kathryn J. Reid, and Phyllis C. Zee, „Exercise to Improve Sleep in Insomnia: Exploration of the Bidirectional Effects", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 9, 2013, pp. 819–824.
729. Kim Painter, „Exercising Close to Bedtime is OK, Sleep Experts Say", în *USA TODAY*, 3 martie 2013, www.usatoday.com.
730. Christopher Drake, Timothy Roehrs, John Shambroom și Thomas Roth, „Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours Before Going to Bed", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 9, 2013, pp. 1195–1200.
731. „Insomnia: Studies Suggest Calcium and Magnesium Effective", în *Medical News Today*, 8 septembrie 2009, www.medicalnewstoday.com; Deborah Enos, „3 Nutrients Linked with a Better Night's Sleep", în *Live Science*, 24 iulie 2013, www.livescience.com; Jessica Lewis, „Vitamins That Help You Sleep", în *Livestrong*, 22 iunie 2015, www.livestrong.com.
732. Ann Liu, Russell Tipton, Weihong Pan, John Finley, Alfredo Prudente, Namrata Karki, Jack Losso și Frank Greenway, „Tart Cherry Juice Increases Sleep Time in Older Adults with Insomnia", în *The Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology* 28, 2014, Supliment 830.9.

732. Jamie A. Koufman, „The Dangers of Eating Late at Night", în *The New York Times*, 25 octombrie 2014, www.nytimes.com.
734. *Ibidem*.
735. A. Pawlowski, „Why Eating Late at Night May Be Bad for Your Brain", în *TODAY*, 22 februarie 2015, www.today.com.
736. S. J. Edwards, I. M. Montgomery, E. Q. Colquhoun, J. E. Jordan și M. G. Clark, „Spicy Meal Disturbs Sleep: An Effect of Thermoregulation", *International Journal of Psychophysiology* 13, 1992, pp. 97–100.
737. „Weight Gain Induced by High-Fat Diet Increases Active-Period Sleep and Sleep Fragmentation", comunicat de presă al Societății pentru Studierea Comportamentului Ingestiv, 10 iulie 2012, www.eurekalert.org.
738. Patricia Fitzgerald, e-mail către autoare, 27 iulie 2015.
739. Warren F. Kimball, „«Like Goldfish in a Bowl»: The Alcohol Quotient", în *Finest Hour*, primăvară 2007, www.winstonchurchill.org; *The Spy Who Loved Me*, regizat de Lewis Gilbert, Eon Productions, Londra, 1977; DVD, 2002.
740. Julia K. M. Chan, John Trinder, Ian M. Colrain, și Christian L. Nicholas, „The Acute Effects of Alcohol on Sleep Electroencephalogram Power Spectra in Late Adolescence", în *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 39, 2015, pp. 291–299.
741. „Pre-Sleep Drinking Disrupts Sleep", în *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* — comunicat de presă, 16 ianuarie 2015, www.eurekalert.com.
742. I. O. Ebrahim, C. M. Shapiro, A. J. Williams și P. B. Fenwick, „Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep", *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 37, 2013, pp. 539–549.
743. Wei Huang, Nancy Kutner și Donald L. Bliwise, „A Systematic Review of the Effects of Acupuncture in Treating Insomnia", în *Sleep Medicine Reviews* 13, 2009, pp. 73–104.
744. H. Y. Chen, Y. Shi, C. S. Ng, S. M. Chan, K. K. Yung și Q. L. Zhang, „Auricular Acupuncture Treatment for Insomnia", în *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 13, 2007, pp. 669–676.

745. Huijuan Cao, Xingfang Pan, Hua Li și Jianping Liu, „Acupuncture for Treatment of Insomnia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials", în *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, 2009, pp. 1171–1186.
746. D. W. Spence, L. Kayumov, A. Chen, A. Lowe, U. Jain, M. A. Katzman, J. Shen, B. Perelman și C. M. Shapiro, „Acupuncture Increases Nocturnal Melatonin Secretion and Reduces Insomnia and Anxiety: A Preliminary Report", în *The Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences* 16, 2004, pp. 19–28.
747. Janet Zand, e-mail către autoare, 23 septembrie 2015.
748. Fitzgerald, e-mail către autoare.
749. Joe-Ann McCoy, „Lavender: History, Taxonomy, and Production", NC Herb, 1999, www.ces.ncsu.edu.
750. George T. Lewith, Anthony D. Godfrey și Philip Prescott, „Single-Blinded, Randomized Pilot Study Evaluating the Aroma of Lavandula Augustifolia as a Treatment for Mild Insomnia", în *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 11, 2005, pp. 631–637; C. Alford, L. Austin, T. Bachel, E. Bulbrooke, E. Taylor și G. Lewith, „Preliminary Investigations of the Use of Aromatherapy for Treating Mild to Moderate Insomnia", în *Abstracts: European Sleep Research Society Annual Meeting,* Glasgow, 2009.
751. James A. Duke și Michael Castleman, *The Green Pharmacy Anti-Aging Prescriptions: Herbs, Foods, and Natural Formulas to Keep You Young,* Editura Rodale Emmaus, 2000, p. 459.
752. „Valerian", National Center for Complementary and Integrative Health, www.nccih.nih.gov.
753. Teruhisa Komori, Takuya Matsumoto, Eishi Motomura, și Takashi Shiroyama, „The Sleep-Enhancing Effect of Valerian Inhalation and Sleep-Shortening Effect of Lemon Inhalation", în *Chemical Senses* 31, 2006, pp. 731–737.
754. Frank Lipman, e-mail către autoare, 22 iulie 2015.
755. Michael Smith, conversație cu autoarea, 26 septembrie 2015.

756. Pearl Marshall și Margaret Studer, „Enthroned at 4, Exiled at 23, Tibet's Dalai Lama Visits the U.S., but Can He Go Home Again?", în *People*, 10 septembrie 1979, www.people.com.
757. Maria Basta, George P. Chrousos, Antonio Vela-Bueno și Alexandros N. Vgontzas, „Chronic Insomnia and Stress System", în *Sleep Medicine Clinics* 2, 2007, pp. 279–291.
758. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Editura Bantam Dell, New York, 1990, p. 363.
759. Jennifer Ailshire, e-mail către autoare, 16 mai 2015.
760. Fitzgerald, e-mail către autoare.
761. Ralph Waldo Emerson, *The Letters of Ralph Waldo Emerson in Six Volumes*, volumul IV, editor Ralph L. Rusk, Editura Columbia University Press, New York, 1939, p. 439.
762. Joey Hubbard, conversație cu autoarea, 18 octombrie 2015.
763. Christopher Gill, trad. *Marcus Aurelius: Meditations, Books 1–6*, Editura Oxford University Press, New York, 2013, p. 20.
764. Jim Gordon, conversație cu autoarea, 29 septembrie 2015.
765. Jason C. Ong, Shauna L. Shapiro și Rachel Manber, „Mindfulness Meditation and Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Naturalistic 12-Month Follow-up", în *EXPLORE: The Journal of Science & Healing* 5, 2009, pp. 30–36.
766. Richard Davidson, e-mail către autoare, 22 iunie, 2015.
767. Matthieu Ricard, e-mail către autoare, 22 iulie 2015.
768. Clark Strand, *Meditation Without Gurus: A Guide to the Heart of Practice*, Editura Skylight Paths Publishing, Woodstock, 1998, pp. 3–5.
769. „Mary's Insomnia", în *The Mary Tyler Moore Show*, MTM Enterprises, 4 decembrie 1976.
770. Lizette Borreli, „A Life Hack for Sleep: The 4-7-8 Breathing Exercise Will Supposedly Put You to Sleep in Just 60 Seconds", în *Medical Daily*, 5 mai 2015, www.medicaldaily.com.

771. Brent Menninger, „Half-Smile and Serenity", în *DBT Self Help,* www.dbtselfhelp.com.
772. Niall M. Broomfield și Colin A. Espie, „Initial Insomnia and Paradoxical Intention: An Experimental Investigation of Putative Mechanisms Using Subjective and Ac-tigraphic Measurement of Sleep", în *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 31, 2003, pp. 313–324.
773. Anna Magee, „Want Better Sleep? Worry Less About How Much You're Getting", în *Healthista*, 16 iunie 2014, www.healthista.com.
774. *Mary Poppins*, regizat de Robert Stevenson, Walt Disney Productions, Burbank, 1964; DVD, 2004.
775. Christine Carter, „Starved for Time? Here's a Surprising— and Easy— Solution", în *Greater Good*, 4 noiembrie 2014, www.greatergood.berkeley.edu.
776. Steven Pressfield, *Turning Pro: Tap Your Inner Power and Create Your Life's Work*, Editura Black Irish Entertainment, New York, 2012, p. 72.
777. Steve Jobs, „«You've Got to Find What You Love», Jobs Says", în *Stanford News*, 14 iunie 2005, http://news.stanford.edu.
778. Lewis H. Lapham, „Memento Mori", în *Lapham's Quarterly,* toamnăs 2013, www.laphamsquarterly.com.
779. Ira Glass, „361: Fear of Sleep", în *This American Life,* WBEZ, 8 august 2008, www.thisamericanlife.org.
780. Philip Larkin, *Philip Larkin Poems Selected by Martin Amis*, Editura Faber and Faber, Londra, 2011, ediția Kindle.
781. Michel Montaigne, *The Complete Essays*, trad. M. A. Screech, Editura Penguin, New York, 2004, ediția Kindle.
782. Clare Sauro, e-mail către autoare, 25 septembrie 2015.
783. „National Sleep Survey Pulls Back the Covers on How We Doze and Dream", comunicat de presă Anna's Linens, 26 decembrie 2012, www.prnewswire.com.
784. Lizette Borreli, „Sleeping Naked Helps Couples Have Healthy Relationships with More Intimacy", în *Medical Daily*, 2 iulie 2014, www.medicaldaily.com.
785. *Ibidem.*

10. Puiul de somn, zborul cu avionul și fusurile orare

786. „Napping", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
787. David K. Randall, „Rethinking Sleep", în *The New York Times*, 22 septembrie 2012, www.nytimes.com.
788. „Napping Reverses Health Effects of Poor Sleep", Endocrine Society, 10 februarie 2013, www.eurekalert.org.
789. Ryan Brindle and Sarah Conklin, „Daytime Sleep Accelerates Cardiovascular Recovery after Psychological Stress", în *International Journal of Behavioral Medicine* 19, 2012, pp. 111–114.
790. „Midday Naps Associated with Reduced Blood Pressure and Fewer Medications", comunicat de presă al Societății Europene de Cardiologie, 29 august 2015, www.escardio.org.
791. Mark R. Rosekind, Roy M. Smith, Donna L. Miller, Elizabeth L. Co, Kevin B. Gregory, Lissa L. Webbon, Philippa H. Gander și J. Victor Lebacqz, „Alertness Management: Strategic Naps in Operational Settings", în *Journal of Sleep Research* 4, 1995, pp. 62–66.
792. Philip Roth, interviu cu Scott Simon, „At 80, Philip Roth Reflects on Life, Literature and the Beauty of Naps", în *Weekend Edition*, NPR, 23 martie 2013, www.npr.com.
793. „Neuropsychology: Power Naps Produce a Significant Improvement in Memory Performance", în *Science Daily*, 29 martie 2015, www.sciencedaily.com.
794. „Might Lefties and Righties Benefit Differently from a Power Nap?", comunicat de presă al Universității Georgetown, 17 octombrie 2012, https://explore.georgetown.edu.
795. Yo-Yo Ma, conversație cu autoarea, 4 octombrie 2015.
796. Hideki Tanaka, Kazuhiko Taira, Masashi Arakawa, Hiroki Toguti, Chisae Urasaki, Yukari Yamamoto, Eiko Uezu, Tadao Hori și Shuichiro Shirakawa, „Effects of Short Nap and Exercise on Elderly People Having Difficulty in Sleeping", în *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 55, 2001, pp. 173–174.

797. Nicole Lovato și Leon Lack, „The Effects of Napping on Cognitive Functioning", în *Progress in Brain Research* 185, 2010, pp. 155–166.
798. Sara Mednick, Denise J. Cai, Jennifer Kanady și Sean P. A. Drummond, „Comparing the Benefits of Caffeine, Naps and Placebo on Verbal, Motor and Perceptual Memory", în *Behavioural Brain Research* 193, 2008, pp. 79–86.
799. Alena Hall, „The Energy Secret These 15 Successful People Swear By", în *The Huffington Post*, 6 mai 2014, www.huffingtonpost.com.
800. Michael O'Brien, *John F. Kennedy: A Biography*, St. Martin's Griffin New York, 2006, p. 743.
801. Charlie Rose, e-mail către autoare, 28 septembrie 2015.
802. Laura Barnett, „An Afternoon Nap Is Good for Your Health", în *The Guardian*, 2 martie 2011, www.theguardian.com.
803. Jane E. Brody, „New Respect for the Nap, a Pause That Refreshes", în *The New York Times*, 4 ianuarie 2000, www.nytimes.com.
804. Jaweed Kaleem, „The Secret to How Pope Francis Keeps His Hectic Travel Schedule", în *The Huffington Post*, 25 septembrie 2015, www.huffingtonpost.com.
805. „The Dalai Lama, Arianna Huffington Interview: His Holiness Discusses Compassion, Science, Religion and Sleep", în *The Huffington Post*, 14 mai 2015, www.huffingtonpost.com.
806. „Jet Lag and Sleep", Fundația Națională pentru Somn, www.sleepfoundation.org.
807. Rebecca Maksel, „When Did the Term «Jet Lag» Come into Use?", în *Air & Space Magazine*, 17 iunie 2008, www.air spacemag.com.
808. Charmane I. Eastman and Helen J. Burgess, „How to Travel the World Without Jet Lag", în *Sleep Medicine Clinics* 4, 2009, pp. 241–255.
809. William Shakespeare, *Sonnets*, editor Thomas Tyler, Editura David Nutt, Londra, 1890, ediția Kindle.
810. McGrath, „Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep".

811. Sally Pobojewski, „The Rhythm of Life", în *Michigan Today*, Primăvara 2007, www.deepblue.lib.umich.edu.
812. Patrick M. Fuller, Jun Lu, and Clifford B. Saper, „Differential Rescue of Light-andFood-Entrainable Circadian Rhythms", în *Science* Magazine 320, 2008, pp. 1074–1077.
813. Jeanna Bryner, „How to Beat Jet Lag: Don't Eat", în *Live Science*, 22 mai 2008, www.livescience.com.
814. „Avoiding Food «May Beat Jet Lag»", în *BBC News*, 22 mai 2008, www.bbc.com.
815. Jane E. Brody, „The Jet Lag Diet", în *The New York Times*, 22 mai 1983, www.nytimes.com.
816. Steve Hendricks, „The Empty Stomach: Fasting to Beat Jet Lag", în *Harper's Magazine*, 5 martie 2012, www.harpers.org.
817. Amy Capetta, „6 Ways to Fight Jet Lag (and Not Be Too Tired to Enjoy Your Trip!)", în *TODAY*, 3 septembrie 2014, www.today.com.
818. „Entrain Yourself", Universitatea din Michigan, entrain.math.lsa.umich.edu.
819. „Re-Timer Light Therapy «Sunglasses» May Help Regulate Circadian Rhythms", în *Sleep Review*, 28 iulie 2014, www.sleepreviewmag.com.
820. Chris Winter, e-mail către autoare, 5 iunie 2015.
821. Capetta, „6 Ways to Fight Jet Lag".
822. Sid Lipsey, „Flight Attendants' Tips for Sleeping Well on a Plane", în *Yahoo! Travel*, 17 septembrie 2015, www.yahoo.com.

11. Somnul și locul de muncă

823. „The Nap", în *Seinfeld*, NBC, 10 aprilie 1997.
824. Torbjörn Åkerstedt, Johanna Garefelt, Anne Richter, Hugo Westerlund, Linda Magnusson Hanson și Magnus Sverke, „Work and Sleep—A Prospective Study of Psychosocial Work Factors, Physical Work Factors, and Work Scheduling", în *SLEEP* 38, 2015, pp. 1129–1136.

825. Mathias Basner, Andrea M. Spaeth și David F. Dinges, „Sociodemographic Characteristics and Waking Activities and Their Role in the Timing and Duration of Sleep", în *SLEEP* 37, 2014, pp. 1889–1906.
826. *Ibidem.*
827. Ryan Olson, Tori L. Crain, Todd E. Bodner, Rosalind King, Leslie B. Hammer, Laura Cousino Klein, Leslie Erickson, Phyllis Moen, Lisa F. Berkman și Orfeu M. Buxton, „A Workplace Intervention Improves Sleep: Results from the Randomized Controlled Work, Family, and Health Study", în *Sleep Health* 1, 2015, pp. 55–65.
828. Carol Ash, interviu cu Gayle King, Charlie Rose și Norah O'Donnell, „Resting Easier", în *CBS This Morning*, 26 ianuarie 2015, www.cbsnews.com.
829. Nicholas Bloom, James Liang, John Roberts și Zhichun Jenny Ying, „Does Working from Home Work? Evidence from a Chinese Experiment", în *The Quarterly Journal of Economics* 130, 2015, pp. 165–218.
830. Nicholas Bloom and John Roberts, „A Working from Home Experiment Shows High Performers Like It Better", în *Harvard Business Review*, 23 ianuarie 2015, www.hbr.org.
831. Peter J. Mateyka, Melanie A. Rapino și Liana Christin Landivar, „Home-Based Workers in the United States: 2010", United States Census Bureau, octombrie 2012, www.census.gov.
832. „Characteristics of Home Workers, 2014", Office for National Statistics, iunie 2014, www.ons.gov.uk.
833. Mohamed Boubekri, Ivy N. Cheung, Kathryn J. Reid, Chia- Hui Wan și Phyllis C. Zee, „Impact of Windows and Daylight Exposure on Overall Health and Sleep Quality of Office Workers: A Case-Control Pilot Study", în *Journal of Clinical Sleep Medicine* 10, 2014, pp. 603–611.
834. Marla Paul, „Natural Light in the Office Boosts Health", în *Northwestern University News*, 4 august 2014, www.northwestern.edu.

835. „Sleeping at Work: Companies with Nap Rooms and Snooze-Friendly Policies", în *Sleep*, www.sleep.org.
836. Karen May, „Getting More Sleep, and Sticking With It", în *The Huffington Post*, 2 septembrie 2015, www.huffingtonpost.com.
837. *Ibidem*.
838. Adam Bryant, „Brian Halligan, Chief of HubSpot, on the Value of Naps", în *The New York Times*, 5 decembrie 2013, www.nytimes.com.
839. Alyssa Kritsch, „5 Secrets for a Better Work-Life Balance: Inside Hootsuite Culture", în *Hootsuite*, 18 octombrie 2013, www.blog.hootsuite.com.
840. Ryan Holmes, „Why I Want My Employees to Sleep on the Job", *LinkedIn*, 11 septembrie 2014, www.linkedin.com.
841. Shampa Bagchi, „My «Arianna Huffington Wakeup Call»", în *The Huffington Post*, 15 noiembrie 2014, www.huffingtonpost.com.
842. Alicia Hansen, „My Wake-Up Call Came in the Form of a Broken Face", în *The Huffington Post*, 27 martie 2015, www.huffingtonpost.com.
843. Hans Ulrich Obrist, e-mail către autoare, 6 noiembrie 2015.
844. Aleen Keshishian, conversație cu autoarea, 6 ianuarie 2015.
845. „2008 Annual Report", Berkshire Hathaway Inc., www.berkshirehathaway.com.
846. Satya Nadella, interviu cu Rebecca Jarvis, „What Time Does This Tech Titan Wake Up in the Morning?", în *ABC News*, 4 februarie 2015, www.abcnews.go.com.
847. Jackie Wattles, „Goldman Sachs Bans Interns from Staying Overnight at the Office", în *CNN Money*, 17 iunie 2015, www.money.cnn.com.
848. Jena McGregor, „The Average Worker Loses 11 Days of Productivity Each Year Due to Insomnia, and Companies Are Taking Notice", în *The Washington Post*, 30 iulie 2015, www.washingtonpost.com.

849. Emily Peck, „Goldman Tells Interns: You Can't Work All Night Anymore", în *The Huffington Post*, 17 iulie 2015, www.huffingtonpost.com.
850. Pat Wadors, „I Got My 8 Hours in—Did You?", în *The Huffington Post*, 7 octombrie 2015, www.huffingtonpost.com.
851. *Ibidem.*
852. Nancy Jeffrey, „Sleep Is the New Status Symbol for Successful Entrepreneurs", în *The Wall Street Journal*, 2 aprilie 1999, www.wsj.com.
853. *Ibidem.*
854. Denise Morrison, e-mail către autoare, 3 noiembrie 2015.
855. Rebecca Jarvis and Nicole Sawyer, „C-Suite Insider: A Day in the Life of Google's Eric Schmidt", *ABC News*, 23 septembrie 2014, www.abcnews.go.com.
856. Matt Rosoff, „Eric Schmidt Has a Need for Speed", în *Business Insider*, 22 martie 2012, www.businessinsider.com.
857. David Gelles, „At Aetna, a C.E.O.'s Management by Mantra", în *The New York Times*, 27 februarie 2015, www.nytimes.com.
858. Jeevan Vasagar, „Out of Hours Working Banned by German Labour Ministry", în *The Telegraph*, 30 august 2013, www.telegraph.co.uk.
859. Philip Oltermann, „Germany Ponders Ground- Breaking Law to Combat Work-Related Stress", în *The Guardian*, 18 septembrie 2014, www.theguardian.com.
860. „Anti-Stress Law Moves Step Closer in Germany", în *The Local*, 26 august 2014, www.thelocal.de.
861. Tom de Castella, „Could Work E-mails Be Banned After 6pm?", în *BBC News*, 10 aprilie 2014, www.bbc.com.
862. David Meyer, „Germany Mulls Ban on After-Hours Work E-mails and Calls", în *Gigaom*, 27 august 2014, www.gigaom.com.
863. De Castella, „Could Work E-mails Be Banned After 6pm?"

12. De la Hollywood și Washington, la spitale și hoteluri: descoperind puterea somnului

864. „Secrets of the Most Productive People", *Fast Company,* 18 noiembrie 2014, www.fastcompany.com.
865. Bobbi Brown și Annemarie Iverson, *Bobbi Brown Teenage Beauty: Everything You Need to Look Pretty, Natural, Sexy, and Awesome,* Editura William Morrow and Co., New York, 2001, p. 11.
866. „Karlie Kloss «Spoils» Herself with Sleep", în *The Washington Post*, 26 mai 2015, www.washingtonpost.com.
867. Sasha Bronner, „8 Surprisingly Down-to Earth Wellness Tips from Cindy Crawford"," în *The Huffington Post*, 13 februarie 2015, www.huffingtonpost.com.
868. „How Much Beauty Sleep Do You Get?", în *People*, 25 april 2011, www.people.com.
869. Lauren Conrad, „Inspirations: Beauty Sleep", în *The Beauty Department*, 18 mai 2011, www.thebeautydepartment.com.
870. Kate Hogan, „Gwyneth Paltrow's Biggest Beauty Secret? Sleep!", în *People*, 20 octombrie 2011, www.people-stylewatch.com.
871. D. H. Lawrence, *Complete Works of D. H. Lawrence*, Editura Delphi Classics, Hasting, 2015, www.books.google.com.
872 „Lopez' Beauty Tip", în *Contactmusic*, 15 februarie 2006, www.contactmusic.com.
873. Rebecca Ascher-Walsh, „Jennifer Lopez and Her New Leading Role to Help Kids", în *WebMD Magazine*, 1 februarie 2012, www.webmd.com.
874. „How Much Beauty Sleep Do You Get?"
875. Rod McPhee și Veronica Parker, „Jane Fonda from Sex Symbol to Pensioner and How She Keeps Her Youthful Spirit", în *The Mirror*, 5 iulie 2015, www.mirror.co.uk.
876. Cameron Diaz, *The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength, and Other Ways to Love Your Amazing Body*, Editura HarperCollins, New York, 2014, pp. 188–194.

877. Amy Poehler, *Yes Please*, pp. 1850–1852.
878. Doris Kearns Goodwin, *No Ordinary Time: Franklin & Eleanor Roosevelt: The Home Front in World War II*, Editura Simon & Schuster, New York, 1994, pp. 191–192.
879. *Ibidem*, p. 193.
880. *Ibidem*.
881. Gail Collins, „Hillary's Next Move în *The New York Times*, 10 noiembrie 2012, www.nytimes.com.
882. Mark Leibovich, „Fatigue Factor Gives Equal Time to Candidates", în *The New York Times*, 3 ianuarie 2008, www.nytimes.com.
883. Editori Birgitta Berglund, Thomas Lindvall și Dietrich H. Schwela, „Guidelines for Community Noise", în *World Health Organization Institutional Repository for Information Sharing*, aprilie 1999, www.who.int.
884. Julie L. Darbyshire și J. Duncan Young, „An Investigation of Sound Levels on Intensive Care Units with Reference to the WHO Guidelines", în *Critical Care* 17, 2013: doi: 10.1186/cc12870.
885. Jordan C. Yoder, Paul G. Staisiunas, David O. Meltzer, Kristen L. Knutson și Vineet M. Arora, „Noise and Sleep Among Adult Medical Inpatients: Far from a Quiet Night", în *Archives of Internal Medicine* 172, 2012, pp. 68–70.
886. Biren B. Kam dar, Lauren M. King, Nancy A. Collop, Sruthi Sakamuri, Elizabeth Colantuoni, Karin J. Neufeld, O. Joseph Bienvenu, Annette M. Rowden, Pegah Touradji, Roy G. Brower și Dale M. Needham, „The Effect of a Quality Improvement Intervention on Perceived Sleep Quality and Cognition in a Medical ICU", în *Critical Care Medicine* 41, 2013, pp. 800–900.
887. Pauline W. Chen, „The Clatter of the Hospital Room", în *The New York Times*, 2 august 2012, www.well.blogs.nytimes.com.
888. Alison Connor and Elizabeth Ortiz, „Staff Solutions for Noise Reduction in the Workplace", în *The Permanente Journal* 13, 2009, pp. 23–27.

889. „Simple Measures to Promote Sleep Can Reduce Delirium in Intensive Care Patients", comunicat de presă al Johns Hopkins Medicine, 20 februarie 2013, www.hopkins-medicine.org.
890. Diane Rogers, „Shhhhh: Stanford Hospital Team Works to Keep Things Quiet in Patient Units", în *Stanford Medicine News*, 27 mai 2009, www.med.stanford.edu.
891. „Too Loud Program at Newark Beth Helps Reduce Noise", în *Local Talk News*, 4 ianuarie 2010, www.localtalknews.com.
892. Chen, „The Clatter of the Hospital Room".
893. *Ibidem*
894. Gabriela Torres, „Should Doctors Be Allowed to Nap on the Job?", *BBC News*, 16 mai 2015, www.bbc.com.
895. Timothy Morgenthaler, „Awake at the Wheel: Healthy Sleep Project Launches Campaign to Decrease Avoidable Drowsy Driving-Related Motor Vehicle Accidents", în *The Huffington Post*, 11 noiembrie 2014, www.huffingtonpost.com.
896. Lockley and Foster, în *Sleep*, p. 104.
897 Drew M. Morris, June J. Pilcher, and Fred S. Switzer III, „Lane Heading Difference: An Innovative Model for Drowsy Driving Detection Using Retrospective Analysis Around Curves", în *Accident Analysis & Prevention* 80, 2015, pp. 117–124.
898. „All-New 2013 Ford Fusion to Offer Lane Keeping Assist", în *Kelley Blue Book*, 30 decembrie 2011, www.kbb.com.
899. „Safety", Mercedes-Benz, www.mbusa.com.
900. „Healthy Sleep Project Urges Parents to Teach Teens to Avoid Drowsy Driving", Academia Americană de Medicină a Somnului, 7 aprilie 2015, www.aasmnet.org.
901. John Timmerman, e-mail către autoare, 25 septembrie 2015.
902. Rebecca Robbins, conversație la telefon cu autoarea, July 31, 2015.
903. *Ibidem*.
904. Flann O'Brien, *The Complete Novels*, Editura Everyman's Library, New York, 2008, p. 324.

905. „Disconnect to Reconnect", Four Seasons, www.four-seasons.com.
906. „Discover the Difference of Crowne Plaza Sleep Advantage", Crowne Plaza Hotels & Resorts, https://ihg.com.
907. John Wolf (consumer PR, Marriott), e-mail către Suzy Strutner (editor asociat de lifestyle la *The Huffington Post*), 10 septembrie 2015.

13. Suplimentul suprem al lumii sportive

908. Ciara Bryne, „A Fitness Giant Eyes the Next Frontier of Personal Training: Sleeping", *Fast Company*, 26 februarie 2015, www.fast company.com.
909. Liz Miersch, e-mail către autoare, 6 noiembrie 2015.
910. Kym Perfetto, e-mail către autoare, 12 iulie 2015.
911. Sue Molnar, e-mail către autoare, 12 iulie 2015.
912. Joey Gonzalez, e-mail către autoare, 16 iulie 2015.
913. R. Morgan Griffin, „Can Sleep Improve Your Athletic Performance?", în *WebMD*, 13 august 2014, www.webmd.com.
914. „Cheetah", în *National Geographic*, animals.nationalgeographic.com; Laura Walters, „Walking with the Cheetahs", în *Stuff*, 24 octombrie 2014, www.stuff.co.nz.
915. Jon Gruden și Vic Carucci, *Do You Love Football?!: Winning with Heart, Passion, and Not Much Sleep*, Editura HarperCollins, New York, 2004, pp. 232–241.
916. Derickson, *Dangerously Sleepy;* Deacon Jones, „George Allen's Enshrinement Speech", Pro Football Hall of Fame, 3 august 2002, www.profootballhof.com.
917. Cheri Mah, e-mail către autoare, 15 martie 2015.
918. *Ibidem.*
919. *Ibidem.*
920. Cheri D. Mah, Kenneth E. Mah, Eric J. Kezirian, and William C. Dement, „The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players", în *SLEEP* 34, 2011, pp. 943–950.

921. „Getting Extra Sleep Improves the Athletic Performance of Collegiate Football Players", Academia Americană de Medicină a Somnului, 27 mai 2010, www.aasmnet.org.
922. Mah, e-mail către autoare.
923. Winter, e-mail către autoare.
924. *Ibidem.*
925. Pete Carroll, e-mail către autoare, 12 iunie 2015.
926. Michael Gervais și Sam Ramsden, e-mail către autoare, 12 iunie 2015.
927. Tom Brady, interviu cu John Dennis și Gerry Callahan, „Tom Brady on the Bye Week", în *The Dennis & Callahan Morning Show*, WEEI 93.7 FM, 10 noiembrie 2014, www.media.weei.com.
928. Rich Campbell, „Bears' Eyes Are Wide Open to the Advantages of Proper Sleep Habits", în *Chicago Tribune*, 17 august 2015, www.chicagotribune.com.
929. „Grant Hill–NBA FIT Team Member", în *NBA FIT*, 1 decembrie 2009, fit.nba.com.
930. Zach McCann, „Sleep Tracking Brings New Info to Athletes", în *ESPN*, 1 iunie 2012, www.espn.go.com.
931. „Training Tips from NBA Superstar Steve Nash", în *Canada.com*, www.canada.com.
932. Ben Greenfield, *Beyond Training: Mastering Endurance, Health, and Life*, Editura Victory Belt Publishing, Las Vegas, 2014, p. 231.
933. „Sleep to Be an All-Star: Winners Sleep, Losers Weep", în *Speed Endurance*, noiembrie 2013, www.speedendurance.com.
934. *Ibidem.*
935. Ruan, „Awesome Federer Interview", în *The Ultimate Tennis Blog*, 15 ianuarie 2010, www.theultimatetennis-blog.com.
936. Thomas Burrows, „Roger Federer's Formula for Final? Renting TWO Houses to Avoid Being Disturbed by His Young Family", în *Daily Mail*, 11 iulie 2015, www.dailymail.co.uk.

937. Alec Fenn, „How Gareth Bale and Real Madrid Sleep Their Way to the Top", în *BBC Sport*, 21 aprilie 2015, www.bbc.com.
938. Jack Crone, „Manchester City Players Given Wallpaper with Special Sleep-Inducing Patterns in Their Bedrooms at Club's £200m Training Base", în *Mail Online*, 3 ianuarie 2015, www.dailymail.co.uk.
939. „Testimonials", în Sport Sleep Coach, www.sportsleep coach.com.
940. Nick Littlehales, e-mail către autoare, 30 septembrie 2015.
941. Jonathan Clegg, „College Football Wakes Up to a New Statistic: Sleep", în *The Wall Street Journal*, 20 august 2015, www.wsj.com.
942. *Ibidem*.
943. *Ibidem*.
944. Brian Rice, „Sleeping to Better Performance", în *UT Sports*, 16 august 16 2015, www.utsports.com.
945. Clegg, „College Football Wakes Up to a New Statistic"
946. Leon Sasson (fondatorul Rise Science), e-mail către autoare, 7 noiembrie 2015.
947. Clegg, „College Football Wakes Up to a New Statistic"
948. Christopher Winter, William R. Hammond, Noah H. Green, Zhiyong Zhang și Donald L. Bliwise, „Measuring Circadian Advantage in Major League Baseball: A 10-Year Retrospective Study", în *International Journal of Sports Physiology & Performance* 4, 2009, pp. 394–401.
949. Winter, e-mail către autoare.
950. Jason Koebler, „Study: MLB Players' Plate Discipline Degrades Over Season", în *USA TODAY*, 31 mai 2013, www.usatoday.com.
951. Janie McCauley, „Sweet Dreams: Sleep Expert Helps Giants in October", în *USA TODAY*, 25 octombrie 2014, www.usatoday.com.
952. Sue Shellenbarger, „The Peak Time for Everything", în *The Wall Street Journal*, 26 septembrie 2012, www.wsj.com.
953. McCauley, „Sweet Dreams".

954. Mark McClusky, *Faster, Higher, Stronger: How Sports Science Is Creating a New Generation of Superathletes — and What We Can Learn from Them*, Editura Penguin, New York, 2014, ediția Kindle.
955. Dan Hughes, „Seattle Mariners Use Technology and Stuff to Fight Travel Fatigue", *SODO MOJO*, 3 noiembrie 2014, www.sodomojo.com.
956. „What Impact Is a Lack of Sleep Having on Your Athletes' Performance?", în Fatigue Science, www.fatiguescience.com.
957. Elise Facer-Childs and Roland Brandstaetter, „The Impact of Circadian Phenotype and Time Since Awakening on Diurnal Performance in Athletes", în *Current Biology* 25, 2015, pp. 518–522.
958. James Gallagher, „Bedtime «Has Huge Impact on Sport»", în *BBC News*, 30 ianuarie 2015, www.bbc.com.
959. Winter, e-mail către autoare.
960. *Ibidem*.
961. Ian Begley, „The Science of Sleep: For New Dad Jason Smith, It's Hard to Beat a Good Night's Rest", în *ESPN*, 30 ianuarie 2015, www.espn.go.com.
962. Nakia Hogan, „New Orleans Pelicans Center/Forward Jason Smith's Season Plagued by Injuries Again", în *The Times-Picayune*, 1 mai 2014, www.nola.com.
963. Begley, „The Science of Sleep".
964. *Ibidem*.
965. Pablo S. Torre și Tom Haberstroh, „New Biometric Tests Invade the NBA", în *ESPN*, 10 octombrie 2014, www.espn.com.
966. *Ibidem*.
967. Juliet Spies-Gans, „Andre Iguodala Attributes Strong Play to Better Sleep Cycles", în *The Huffington Post*, 6 octombrie 2015, www.huffingtonpost.com.
968. Sweetser, „How MVP Andre Iguodala Improved His Game with UP"
969. Nick Schwartz, „Andre Iguodala's Perfect Instagram Photo with His Finals MVP Trophy", în *For the Win*, 17 iulie 2015, ftw.usatoday.com.

970. Philip Galanes, „For Arianna Huffington and Kobe Bryant: First, Success. Then Sleep", în *The New York Times*, 26 septembrie 2015, www.nytimes.com.

14. Să punem tehnologia la locul ei (nu pe noptieră)

971. BI Intelligence, „The Wearables Report: Growth Trends, Consumer Attitudes, and Why Smartwatches Will Dominate", în *Business Insider*, 21 mai 2015, www.businessinsider.com.
972. „Consumer Intelligence Series: The Wearable Technology Future", în PricewaterhouseCoopers, www.pwc.com.
973. Ananya Bhattacharya, „Fitbit Is Now Worth $4.1 Billion After IPO", în *CNN Money*, 25 iunie 2015, www.money.cnn.com.
974. „Wearable Gear", LUMOID, www.lumoid.com.
975. „National Survey Shows 75 Percent of Americans Don't Get Enough Sleep; 58 Percent Wish They Knew More About Improving Sleep Quality, Yet Only 16 Percent Track Sleep", în Sleep Number, community.sleepnumber.com.
976. „Meet Sense", în hello, www.hello.is.
977. James Proud, e-mail către autoare, 15 iunie 2015.
978. *Ibidem*.
970. „Chrona", Chrona, www.chronasleep.com.
980. Ben Bronsther, e-mail către autoare, 25 mai 2015.
981. „S Health: Sleep Monitor", Samsung, www.samsung.com.
982. „UP3", Jawbone, www.jawbone.com.
983. Hosain Rahman, e-mail către autoare, 14 septembrie 2015.
984. „Sleep Tracking FAQs," Fitbit, https://help.fitbit.com.
985. James Park, e-mail către autoare, 14 septembrie 2015.
986. „Aura Connected Alarm Clock + Sleep Sensor Accessory", Withings, www.withings.com.
987. „Blue Light Has a Dark Side", în *Harvard Health Publications*, 1 mai 2012, www.health.harvard.edu.
988. „f.lux", www.justgetflux.com.
989. Michael Herf, e-mail către autoare, 20 august, 2015.

Epilog

990. Editori Andrea L. Stanton, Edward Ramsamy, Peter J. Seybolt și Carolyn M. Elliott, *Cultural Sociology of the Middle East, Asia, and Africa: An Encyclopedia*, Editura SAGE Publications, Thousand Oaks, 2012, p. 137; Pradyumna Karan, *Japan in the 21st Century: Environment, Economy, and Society*, Editura University of Kentucky Press, Lexington, 2010, p. 97.

Anexa C: Revoluția somnului în hoteluri

991. Paul Scialla, e-mail către autoare, 13 aprilie 2015.

Anexa D: Să vorbim despre saltele

992. Charlie Wells, „The New Mattress Professionals", în *The Wall Street Journal*, 30 septembrie 2015, www.wsj.com.
993. „Interview with Philip Krim, cofounder and CEO of Casper Sleep", în *Slumber Sage*, www.slumbersage.com.
994. Mike Efmorfidis, conversație cu autoarea, 5 iunie 2015.

INDICE

24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep (Jonathan Crary), 107

A

abilitățile motorii, ~ și învățarea, 125
absența (de la serviciu), 29
Academia Americană de Medicină a Somnului, 33, 57, 70 103, 196, 288, 299
accidente: de aviație, 43
~ de mașină, 30, 34, 39–42, 49, 63
~ de muncă, 30, 93, 94
~ de tren, 44, 94
~ și copiii, 198
acupunctură, 235, 337, 345, 358
Adams, John, 88
Adderall, 76
ADHD, 47
Administrația Națională de Siguranță a Traficului pe Autostrăzi, 38, 41
adolescenții: ~ în facultate, 76–81
~ și chefurile cu băuturi, 79–80
~ și consumul de alcool și droguri, 79–80
~ și coșmarurile, 170
~ și factorii de stres, 49
~ și orele de somn necesare, 193
~ și privarea de somn, 79–80
~ și procentul de abandon școlar, 49
~ și programul de începere a orelor, 203–206
~ și somniferele, 71
~ și tulburările de somn, 47
adrenalină, 57, 220
Aeoliah, 334
After Reason (Arianna Huffington), 155
Aguilera, Christina, 282
Ailshire, Jennifer, 238, 239, 357
Air India, 43
alarma de dimineață, 51–52, 56, 57, 134, 261, 285, 291
~ opusul ceasului deșteptător, 316
Alaskan Airlines, 43
Albă ca Zăpada, 16

Alcmaion din Crotona, 84
alcoolul, 207, 234
~ și sforăitul, 221
~ și șofatul, 38, 38*n*, 39
~ și utilizarea de către adolescenți, 79–80
~ și visele, 177
Alice în Țara Minunilor (Lewis Carroll), 160
alimentare (obiceiuri), 229–233
All Things at Once (Mika Brzezinski), 198
Allah, somnul ca semn al măreției al lui ~, 85
Allen, George, 296
Alzheimer, 19, 35, 68, 71, 121, 122–124, 139
Ambien, 60, 61, 62, 64–70, 145, 253
America postbelică, 104–108
amigdala, 119, 139, 171
Amintiri, vise, reflecții (Carl Gustav Jung), 152, 152*n*
Andreessen, Marc, 277
angajați: care nu își iau concediu, 28
Angier, Natalie, 171
Aniston, Jennifer, 275
Antichitate, somnul în ~, 82–85, 120
anxietate, 36, 49, 68, 71, 89, 141–143, 153, 167, 168, 169, 194, 198, 213, 222, 226, 235, 237, 245
apetit, 113, 131
apneea în somn, 19, 47, 61, 138–140, 220, 232, 343
Aristotel, 103
Despre somn și veghe, 84–85
armonie, 189
arta: ~ și visele, 156–160
artificială (lumină), 88–89, 315
Artis, Lisa, 206
Asclepios, 175
Aserinsky, Eugene, 103, 118
Ash, Carol, 33, 269
Asociația Părinți Împotriva Camionagiilor, 42
astm, 139
At Day's Close (Roger Ekirch), 86, 87, 88, 89
atașamentul de părinte, 195
Aubade (Philip Larkin), 250
Aura (sistemul de dormit), 315
avantaj competitiv, 296–299
avion: accidente de ~, 43–44
controlori de trafic aerian, 42

B

B Team, 25
Badr, M. Safwan, 139, 220
Bagchi, Shampa, 273
Balzac, Honoré de, 275
barbital, 102
barbiturice, 102
Bargh, John, 149
bariera hematoencefalică, 139
Basner, Mathias, 224
bărbați: bărbăția, 40, 91
~ conducând în stare de oboseală, 39
infertilitatea la ~, 130
~ și coșmarurile, 170–171
~ și satisfacția în relații, 217
~ și utilizarea somniferelor, 58
tulburările de somn la ~, 34

Beauty Sleep (Michael Breus), 31
bebelușii: dormitul noaptea, 193–194
înfășarea ~, 197
părinți de nou-născuți, 197–198
somnul mamă-bebeluș, 196
~ și ritmul circadian, 191
becul, inventarea ~, 96
Belsomra, 68
Benadryl, 70
benzodiazepine, 68
Berger, Hans, 102
Bernstein, Elizabeth, 217
Bertolini, Mark, 278
betaamiloid, 124
Beyond the Wall of Sleep (Lovecraft), 175
Bezos, Jeff, 277
Bhattacharjee, Rakesh, 48
Biden, Joe, 52
binecuvântări, 241
biologic (ceas), 102, 261, 303–304, 306
Blake, William, „Cântec de leagăn", 196
Bloom, Nicholas, 269
Bold Tranquility, 32
boli de inimă, 120
Bolt, Usain, 301
Bon Jovi, 25
Bonaparte, Napoleon, 100–101
Bond, James (personajul), 234
Booker, Christopher, *The Seven Basic Plots,* 155, 160
Bostian, Brandon, 44
Bradbury, Ray, 18
Brady, Tom, 299–300
Brandeis, Louis, 92
Brandstaetter, Roland, 306
Branson, Richard, 25
Breedlove, Sarah, 162
Breus, Michael, *Beauty Sleep,* 30, 357
Brody, Karen, 32
Bronson, Julie Ann, 66
Bronsther, Ben, 314
Brontë, Emily, 157
Brown (Universitatea), 9*n*, 48, 204
Brown, Bobbi, 281
Brown, Gordon, 52
Bryant, Kobe, 310
Brzezinski, Mika, *All Things at Once,* 198
Buddhify, 335
Buffett, Warren, 2275
Bulkeley, Kelly, 175, 357
Bünning, Erwin, 102
Bunton, Sarah, 31
Buxton, Orfeu, 288
Byron, George Gordon, Lord, „Visul", 166, 166*n*

C

cafeaua, 72–73
Caffeinated (Murray Carpenter), 74
Calm.com, 336
Campbell, Andrew, 208
Campbell, Joseph, 175
cancer, 19, 34, 58, 69, 129–130, 261
Carpenter, Murray, *Caffeinated,* 74
Carroll, Pete, 299
Carskadon, Mary, 48, 204–205, 357

Carter, Christine, 246
cartier, calitatea ~, 29
Cayce, Edgar („Profetul somnului"), 155–156
călătorii, 260–266
~ și sportul, 303–306
căscat, 134–135
„Cântec de leagăn" (William Blake), 196, 196*n*
ceai, 72, 73, 191, 230, 236, 237, 239, 266, 339, 347, 348
ceremonia japoneză a ~, 73, 321
cefalorahidian (lichid), 121, 122
Cel mai fericit bebeluș din lume (Karp, Harvey) 193
Cenușăreasa (film), 159
Cervantes, Miguel de, *Don Quijote*, 112
Chabot, Pascal, 15
Chee, Michael, 53
Chen, Maida, 206
Chicago Bears, 300
Chicago White Sox, 305–306
Christensen, Pinsey, 222
Chrona (dispozitiv de monitorizare a somnului), 314
Churchill, Winston, 234, 259
„The Dream" (Visul), 151
circadian (ritmurile circadiene), 130, 232, 257
~ și călătoriile, 260, 261–266
~ și ceasul biologic, 102, 261
~ și ciclul lor, 113,123, 227
~ și „hormonul lui Dracula", 48
~ și lumina, 224, 315
~ și melatonina, 48, 315
~ și ora de începere a școlii, 47, 204–205
~ și undele cerebrale, 102
Citibank, „Citi nu doarme niciodată", 104–105
citit, 251
Clark, Carin Kilby, 39
Clarkin, Sean, 76
„Clear Midnight, A" (Walt Whitman), 132
clinofobia, 22
Clinton, Bill, 50–52, 201, 259, 284–285
Clinton, Hillary, 51, 284
coca-cola, 64*n*, 74
Codul talentului (Daniel Coyle), 188
cofeină, 9, 54, 59, 72–76, 194, 229, 230, 257, 258, 320, 338
Collins, Gail, 284
Collins, Susan, 42
Colwell, Christopher, 232, 357
Comisia Națională de Siguranță a Traficului pe Autostrăzi, 38
Comisia Națională de Siguranță a Transportului, 41, 42
concentrare, 37
conducând somnoroși, 38–46
condusul în stare de oboseală, 38–44, 55, 130, 289
condusul sub influența băuturilor alcoolice, 38, 39, 80
Conley, Jeffrey, 251
Conrad, Lauren, 282
Conroy, Shany, 143
conștiința, 147, 164
~ și natura fluidă, 167
~ și starea protoconștientă, 167
~ și subconștientul, 149, 155
Cooke, Caroline, 210
Coolidge, Calvin, 98

copii, 46–49, 193–199
cât trebuie să doarmă ~, 193
~ în hoteluri, 290
~ și coșmarurile, 170–171
~ și împărțitul patului, 195–196
~ și învățarea obiceiurilor de somn, 199, 212–213
~ și obezitatea, 203
corelație *vs* cauzalitate, 217
cortex, 134
cortex prefrontal, 100, 171
cortizol, 119, 220
Coyle, Daniel, *Codul talentului*, 188
CPAP (presiune pozitivă și continuă a căilor respiratorii), 140
Crary, Jonathan, *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*, 107
Crawford, Cindy, 282
creativitate, 76, 113, 128, 152, 160, 161, 164, 174, 256
creierul: bariera hematoencefalică, 139
dezvoltarea ~, 112
mentenanța ~, 35
mărimea ~, 121, 122
pierderea celulelor, 122
puntea neuronală, 132
studii asupra ~, 102
~ și efectele somnului, 120–123
~ și ritmul circadian, 113
~ și somnul REM, 119, 164
~ și visele, 164–169
teoria plasticității ~, 112
undele cerebrale, 102, 115
ventriculele ~, 122
Crespi, Lee, 216
cronotipuri, 261
Cruz, Ted, 51
Cyr, Richard, 208
Czeisler, Charles, 28, 263–265

D

Dalai Lama, 237, 240, 242, 259–260
Dalí, Salvador, 158
Damato, Elizabeth, 133, 357
Dangerously Sleepy (Derickson), 27–28, 91
Darwin, Charles, 95–96
Das, Aneesa, 47
Dautovich, Natalie, 227
David H., despre vise, 177
Davidson, Richard, 242, 357
Decker, Michael, 133, 357
decuplare (a minții), 238
Del Mauro, Rob, 209
Della Croce, Angela, 78
delta (somnul), 115, 333
Dement, William, 30, 103, 117–118, 357
demență, 121
Derickson, Alan, *Dangerously Sleepy*, 27, 358
Descartes, René, 85, 322
Despre somn și veghe (Aristotel), 84–85
Desyrel, 63
dezbrăcat: a dormi ~, 253
diabet, 19, 31, 33, 69, 131
Diamond, Madeline, 79
Diaz, Cameron, *Manualul trupului*, 283, 283*n*
DiCaprio, Leonardo, 172

Dickens, Charles, 156
difenhidramină, 70
diferențe de gen:
~ în cazul coșmarurilor, 171
~ în cazul nevoii de somn, 30
~ în folosirea de somnifere, 57–58
~ în satisfacția în relații, 217
Dinges, David, 100–101, 357
Dioscoride, 236
Dishman, Rodney, 227
dispozitive electronice, 26–27, 48
dependența de ~, 79, 279
lumina albastră a ~, 48, 224–226, 251, 303, 316
monitorizarea somnului cu ajutorul ~, 108, 313, 314, 315
~ purtabile (*wearable*), 19, 26, 313
vezi și tehnologia
doctori: privarea de somn la ~, 45–46
Don Quijote (Cervantes), 112
dopamină, 123
dormitul în comun, 88
dormitul în doi, 88, 214–222
Dostoievski, Feodor, *Visul unui om ridicol*, 178, 178*n*
Dracula: „hormonul lui Dracula", 48
„Dream, The" (Winston Churchill), 151
„DreamOver" (Muzeul Rubin),181
Dreamland (David Randall), 84, 92, 254
Duff, Kat, 83, 85, 358

E
Edison, Thomas A., 28, 96–97, 131
Edler, Karl „Fritz", 44
EEG (electroencefalograf), 102, 118, 344
Efmorfidis, Mike, 350
Eggleton, Sophie, 141
Ehret, Charles, 263
Ehrlin, Carl Johan Forssén, *Iepurașul care voia să adoarmă*, 200, 200*n*
Ekirch, Roger, 86, 87, 108, 215, 358
At Day's Close, 86, 87, 88, 89
El-Erian, Mohamed, 60–61
eliberarea de griji, 190, 243–244, 324
~ și încrederea, 324
~ și meditația, 329, 332–336, 347
~ și visele, 180, 183
Emerson, Ralph Waldo, 239
energie (teoria conservării), 111, 111*n*
energizante (băuturi), 72, 75
Entrain (aplicație), 264
Ephron, Nora, 66
epilepsie, 139
Equinox, 293
Espie, Colin, 245, 325, 358
etapa somnului ușor, 115
etica puritană a muncii, 95
evoluție, 113
exerciții fizice, 227–229
explodează (sindromul capului care explodează), 145
expresia genetică, schimbări în,120

extinderea somnului, 297
Eyewitness to Power (David Gergen), 50–51

F

f.lux, 226, 316
Facebook, 142, 176, 221, 272
facultate: privarea de somn în ~, 77–81, 207
sporturile în ~, 302–303
Faraut, Brice, 255
Fatigue Science (compania), 306
Făt-Frumos, 16
Federer, Roger, 301
Fehrnstrom, Eric, 54
femeile: coşmarurile ~, 170–171
~ la locul de muncă, 31, 92, 106, 200–203
~ şi creierul de mămică, 197
~ şi nevoia de somn, 30–31
~ şi satisfacţia în relaţii, 217–218
~ şi somniferele, 57–58
~ şi somnul mamă-bebeluş, 196
Fiore, Neil, 189
Fiorina, Carly, 51
Fitbit, 315
fitness, 293–295
Fitzgerald, Patricia, 233, 235, 302, 358
flexibilitate, 269–270
folclor, 154
FOMO (frica de a rata lucruri), 7, 209
Fonda, Jane, 283
Ford Motor (compania), 94
Foster, David, 220
Foster, Russell, 127, 357
Fox, Nancy, 36
Fragmente (Heraclit), 84, 103
Franceschetti, Matteo, 353
Francisc, Papa, 352–353
Franklin, Benjamin, 24, 88–89, 95
Poor Richard's Almanack, 95
Frenda, Steven, 124
Freud, Sigmund, 148, 148*n*, 149, 150, 152, 153, 155, 172, 172*n*
Interpretarea viselor, 148, 148*n*
„scăpare freudiană", 149
Frumoasa din Pădurea Adormită, 16
Fuller, Patrick, 61, 112, 142, 358
Fundaţia Naţională pentru Somn, 26, 116
fusurile orare, 260–266, 303–306

G

GABA (acid gamaaminobutiric), 237
Geier, David, 295
Geneza (Biblia), 83
Gergen, David, *Eyewitness to Power*, 50–51
Gervais, Michael, 299
Gibson, Jennifer, 300
Ginsburg, Ruth Bader, 52
Glass, Ira, 249
glimfatic (sistem), 120
glucoză, niveluri de, 131, 202
*Go the F**k to Sleep* (Adam Mansbach), 13
Goldbarth, Albert, „The Sciences Sing a Lullabye", 109–110
„Golden Slumbers" (Beatles), 170
Goldman, Brian, 45
Gonzalez, Joey, 294

Good Night, Sleep Tight (Kim West), 199
Google, 10, 11, 53, 126, 163–164, 211, 271, 278
Gordon, Jim, 241
Gozal, David, 129, 137
Grandner, Michael, 228
grelină, 35
greutatea, 34, 131
~ și sforăitul, 231
Groeschner, Dave, 305
Gruden, Jon, 296
Guilford, Amanda, 143
Guilleminault, Christian, 103
guolaosi (moarte din cauza suprasolicitării prin muncă), 23
Gupta, Sarvshreshth, 23
gwarosa (moarte din cauza suprasolicitării prin muncă), 23

H

Hale, Lauren, 29
Halligan, Brian, 272
Hammond, William, *Sleep and Its Derangements,* 102
Hanlon, Erin, 110
Hansen, Alicia, 274
Harry Potter și Prizonierul din Azkaban (film), 160
Hay, Louise, *Poți să-ți vindeci viața*, 188
Headspace, 335
Hearne, Keith, 173
Hedgecock, Sarah, 77
Hello (organizația), 314
Heraclit, 84, 103
Herf, Michael și Lorna, 316
Heritage, Stuart, 197
Hersh, Josh, 80
Hill, Grant, 300
Hillstrom, Kevin, și Laurie Collier Hillstrom, *The Industrial Revolution in America*, 91
Hinshaw, John, și Peter N. Stearns, *Industrialization in the Modern World*, 93
hiperactivitate (la insomniaci), 144
hipnofobie, 249
hipnotice (medicamente), 60
hipnoza, 221
Hipocrate, 236
hipotalamus, 113
History of the World in 6 Glasses (Tom Standage), 73
Hobson, J. Allan, 112, 161, 164, 167
Holmes, Ryan, 272
Homer, *Odiseea*, 86
homeostazia somn/veghe, 113
Hopkins, Harry, 284, 286
„hormonul foamei" (grelina), 35
Horoho, Patricia D., 55, 55*n*
hoteluri, 289–292, 337–348
Howe, Elias, 161
Hsu, Melissa, 210
Hubbard, Joey, 239
Hudson, William Henry, *The Man Napoleon*, 100
Huffington, Arianna: ~ și copiii ei, 14
~ și colapsul ei, 8–9, 15, 25, 274
~ și lista de dorințe pentru somn, 317–319
Huffington, Christina, 8–9

Huffington Post, The, 14, 31, 103, 142, 221, 228, 258, 357
Hulnick, Mary, 181
Hulnick, Ron, 179
Hurtado, Fernando, 78
Hypnogen, 60
Hypnos (zeul grec al somnului), 84
Hinshaw John, 93

I

„I Have a Dream" (King), 160
„I'm So Sleepy" (Cat Stevens), 73
Ibach, Shelly, 351
Iepurașul care voia să adoarmă (Carl-Johan Forssén Ehrlin), 200, 200*n*
Iguodala, Andre, 36, 309
imagini (care te ajută să adormi), 250–251
imunitar (sistem), 119, 129
inactivitate (teoria), 111
Inception (film), 172
inconștientul: ~ colectiv, 152, 155
~ și conștientul, 149
incubarea viselor, 175, 180, 181, 182, 357
Indiegogo, 313, 353, 354
industria farmaceutică: ~ și „medicamentele inteligente", 76–77
~ și somniferele, 58–70
industrială (revoluția), 18, 24, 74, 91–92, 252, 267
industrializare, 29–30, 95
Industrialization in the Modern World (John Hinshaw și Peter N. Stearns), 93
industria modei, 281–282
industria oțelului, 93
inemuri (adormit, dar prezent), 26
infarct, 120
infertilitate, 130
inflamații, 120
Insomnia, and Other Disorders of Sleep (Henry Lyman), 102
insomnie, 34, 140–145
autodiagnosticare, 142
~ ca simptom, 141–142
~ primară, 142
~ psihofiziologică, 141
~ și intenția paradoxală, 245
~ și stres, 238
~ și Twitter, 142
inteligența emoțională, 166
intenția paradoxală, 245
Intermezzo, 60
Interpretarea viselor (Freud), 148–155, 172, 172*n*
invenții, 161
ipoteza sintezei activatorii, 164
Irving, Washington, *Rip Van Winkle*, 98
iSleep Easy, 335
istoria: America postbelică, 104–108
lumea antică, 82–85
războiul american și somnul, 95–99
Revoluția industrială, 90–92, 101
somnul premodern și începuturile somnului modern, 85–90
trezirea științifică, 101–103
ziua de muncă de opt ore, 92–95
Izer, Daphne, 42

I
îmbrăcăminte pentru dormit, 251–253
învățarea: ~ și abilitățile motorii, 125
~ și visele, 165–166

J
Jacobs, Gregg, 86, 144, 357
Jacobsen, Linda, 178
James, LeBron, 300
japonez, angajat (*salaryman*), 105–106
Japonia: ceremonia ceaiului, 321
Jawbone, 309, 314–315
Jennings, Kerri Walsh, 301
jet lag, 260, 260*n*, 261, 262, 263, 265
Jobs, Steve, 248
John-Roger, 334
Johnson, Boris, *The Churchill Factor*, 151
Jolie, Angelina, 195
Jones, Butch, 302
Jones, Susannah Mushatt „Miss Susie", 123
Joshi, Rajiv, 25
Juncker, Jean-Claude, 53
Jung, Carl, 16–17, 146, 148–156, 176
Man and His Symbols,152
Memories, Dreams, Reflections (*Vise, amintiri, reflecții*), 152, 152*n*
Modern Man in Search of a Soul, 16–17, 152
The Meaning of Psychology for Modern Man, 147

K
Kabat-Zinn, Jon, 238
Kaleem, Jaweed, 259
Kamal, Kenza, 79, 345
karoshi (moartea din cauza suprasolicitării prin muncă), 23
Karp, Harvey, *Cel mai fericit bebeluș din lume*, 193
Ke Zhao, 209
Keats, John, „Somn și poezie", 16, 16*n*
Keegan, Marina, 49
Kekulé, Friedrich August, 162
Kendrick, Anna, 62
Kennedy, John F., 258
Kennedy, Kerry, 66
Kennedy, Patrick, 63
Kent, Rolfe, 334
Keshishian, Aleen, 275
Kessler, Ronald C., 30
Kickstarter, 313
Kiefer, Alfred, 93
King, Martin Luther Jr., „I Have a Dream", 160
Kirk, Elizabeth, 177
Kleitman, Nathaniel, 102–103, 117, 118
Kloss, Karlie, 282
Knight, Frank, 121
Knudsen, Kendra, 207
Koestler, Arthur, *The Act of Creation*, 162, 164
Koslofsky, Craig, 90
Koufman, Jamie, 231
Krim, Philip, 350, 438
Kripke, Daniel, 69, 70
Kundera, Milan, 14, 14*n*
Kutscher, Scott, 304–305
Kyriakos, Christina, 212

L
„Land of Nod, The" (Robert Louis Stevenson), 182
lapte: cald, 230
La Fontaine, Jean de, 157
LaBerge, Stephen, 173
Lapham, Lewis, 249
Larkin, Philip („Aubade"), 250
Laskowski, Edward, 228
Lauderdale, Diane, 133
lavandă, 88, 236, 240, 250, 266, 320, 38
Lavie, Peretz, 114
Lawrence, D. H., „Shadows", 282
lăcomie, 105
Le problème physiologique du sommeil (Henri Piéron), 102
Leeds, Joshua, 333
Legea privind familia și concediul medical, 201
Leive, Cindi, 252
lene, 95
leptină, 35
„Let It Be" (Beatles), 158
letargie, 61
Lethe (râul uitării), 84
Letterman, David, 62
Liezi (text taoist), 85
limbaj: ~ și mitologie, 154
Lindbergh, Charles, 98–98
liniște, 248
Lipman, Frank, 32, 236, 357
lipsa de somn, 17, 24, 30, 33, 34, 35, 36, 50, 71, 73, 119–122, 128, 166, 193–194, 197, 198, 201, 202, 217, 219, 267, 277, 285, 286, 318
~ având drept consecință moartea, 33
colaps din cauza ~, 7–10, 14–15, 25, 274, 275
~ la copii, 47–49
prețul ~, 29–35, 125
~ și facultățile, 76–77, 302
~ și performanța academică, 48
~ și performanța cognitivă, 36, 107, 296
listă de recunoștință, 241
Littlehales, Nick, 302
locul de muncă, 267–280
~ acasă, 270
accidentele la ~, 30, 93
camera pentru somn la ~, 270–272
comportamentul nepotrivit la ~, 37
femeile la ~, 31, 92, 106, 200–203
~ și lumina, 270
~ și nopțile albe, 276
~ și programul flexibil, 269–270
~și puiul de somn, 267
~ și stresul, 106, 268, 278–279
Lockley, Steven, 48, 127, 315
Loewi, Otto, 161–162
Long, Kyle, 300
Lopez, Jennifer, 282
Lovecraft, H.P., *Beyond the Wall of Sleep*, 175
Ludovic al XIV-lea, 89, 101
lumina: artificială, 79, 88–89, 90, 91, 223–226, 315–316
~ de la dispozitivele electronice, 27, 48, 224–226, 251, 303, 316
~ naturală, 113, 114, 270, 313
~ la locul de muncă, 270

Lunesta, 60, 67, 68, 70
Lyles, Keke, 309
Lyman, Henry, *Insomnia and Other Disorders of Sleep*, 102

M

Ma, YoYo, 256, 256*n*
Macbeth, Lady (personaj), 116–117
Macnish, Robert, *The Philosophy of Sleep*, 101
Mah, Cheri, 296, 357
Maharshi, Ramana, 173–174
Mahomed, despre puiul de somn, 85
magneziu, 72, 230–231, 235
Man Napoleon, The (William Henry Hudson), 100
Man and His Symbols (Carl Gustav Jung), 152
Mani, Nalini, 7
Mansbach, Adam, *Go the F**k to Sleep*, 13
Mantzoros, Christos, 353
Manualul trupului (Cameron Diaz), 283
Maraniss, David, 51
Marcus Aurelius, 189, 240
Martina, Joy, *Sleep Your Fat Away*, 221
Mary Tyler Moore Show (TV), 243
mașini: conducând după somnifere, 62–63
conducând mașina privat de somn, 38–44
May, Karen, 271
mămică (creier de), 197
mâncatul în timpul nopții, 61
McCabe, Allison, 64
McCarley, Robert, 164
McCartney, Paul, 158
McGehee, Pittman, 152, 357
McKenna, James, 196, 357
McNair, James, 41
McNamara, Patrick, 171
Meaning of Psychology for Modern Man, The (Carl Gustav Jung), 147
„medicamentele inteligente", 76–77
Meditation Oasis, 335
Meditation Without Gurus (Clark Strand), 243
meditație, 237–244, 251
meditații ghidate, 329–331
Mednick, Sarah, 257
melatonină, 34, 48, 224, 225, 231, 235, 315, 316, 340
Melville, Herman, *Moby Dick,* 215, 215*n*
memorie, 113, 124–128
~ spațială, 139
~ și amintiri false, 124
~ și uitarea, 150
~ și vise, 164–165
Mendeleev, Dmitri, 161
meningită, 139
Menninger, Brent, 244
metabolism, 112, 131, 134, 270, 274
microsomn, 40
Miersch, Liz, 293
militar (personal), 54–55
mindfulness, 208, 237–242
minte: groapa de gunoi a ~, 239
mișcarea muncitorească, 93

mitologie, 59, 154, 158*n*, 175
moarte, 65, 84, 156, 249, 250
~ din cauza suprasolicitării prin muncă, 23, 33
~ și anticiparea ei, 249
~ și privarea de somn, 17, 46, 49
Modern Man in Search of a Soul (Carl Gustav Jung), 16–17, 152
„Moise și faraonul" (Rumi), 154
Molnar, Sue, 294
Mommyhood Mentor, 39
Monster Beverage, 75
Montaigne, 250
Morgan, Tracy, 41–42, 41*n*
Morrison, Denise, 278
Moseley, Edward, 94
Moss, Robert, *The Secret History of Dreaming*, 174, 174*n*
muncă: ~ ca secret al succesului, 95–96
cerințele de la ~, 15,
definiții personale ale ~, 27
performanță în ~, 107, 108
~ prelungită prin tehnologie, 26
productivitate în ~, 30, 125, 269, 276
suprasolicitare prin ~, 8–9, 10–11, 23, 104–108
~ și mișcările sindicale, 94
~și schimburile de noapte, 91, 97
ziua de ~ de opt ore, 92–95
Munch, Edvard, *Strigătul*, 244
muncitori la căile ferate: ore lungi de muncă, 94–95
~ și accidentele de tren, 44, 94
~ și condusul în stare de oboseală, 38
Murthy, Vivek, 45
Museveni, Yoweri, 53

N

Nabokov, Vladimir, 99–100
Nadella, Satya, 276
Nahles, Andrea, 279
Naiman, Rubin, 167, 174, 357
Napolitano, Janet, 52
narcolepsie, 76, 205
Narduzzi, Pat, 303
Nash, Steve, 300
Nedergaard, Maiken, 120–121, 357
neurotransmițători, 123
New England Patriots, 299
Nicholas, Christian, 234
note (la școală, la facultate), 49, 78, 79, 80, 169, 204, 207, 209, 209*n*, 210, 211

O

O'Brien, Flann, 291
oameni care dorm puțin, 135–137
obezitate, 19, 32, 69, 131, 194, 202, 203
Oblivion (David Foster Wallace), 220
oboseală, 74
Obrist, Hans Ulrich, 274–275
Odiseea (Homer), 86
Olson, Ted, 65
ora de culcare: mâncatul înainte de ~, 231
utilizarea expresiei ~, 291
Overworked American, The (Juliet Schor), 104

Owen, Clive, 25
Owens, Judith, 26
oxitocină, 253

P

Page, Larry, 163
Paltrow, Gwyneth, 282
paralizie în somn, 117, 145, 402
parental (concediu), 201
parenting, 194–195
~ „beat", 198
mame și tați angajați, 201–203
Park, James, 315
Parks, Gordon, 251, 251*n*
Paruthi, Shalini, 70
Pendergrast, Mark, *Uncommon Grounds*, 73–74
Penmar, Danny, 332
percepție *vs* realitate, 133–135
Perfetto, Kym, 294
performanță cognitivă, 36, 37, 101, 108, 122, 296
perne, 290–291
Phillips, Barbara, 229
Philosophies of Asia, The (Allan Watts), 189
Philosophy of Sleep, The (Robert Macnish), 101
picturi rupestre, 175
pierderea cumpătului, 37
Piéron, Henri, *Le problème physiologique du sommeil*, 102
pijamale, 143, 236, 239, 252, 341, 351
piloți: ~ și zburatul în stare de oboseală, 44, 278
~ și perioade de odihnă, 42
piracetam, 76
Pitt, Brad, 195
placebo, 70, 231
Planck, Max, 127, 147
Planetree, 287
„poarta somnului", 114, 115
Poe, Edgar Allan, 87
Poehler, Amy, *Yes Please*, 143, 283
polisomnografie (PSG), 314
politicieni, 50–54, 283–285
poliție, 55
Poor Richard's Almanack (Benjamin Franklin), 95
potențiatori cognitivi, 76
Potter, Henry (episcop), 95
Poți să-ți vindeci viața (Louise Hay), 188
povestitori, 156
prag al colapsului, 25
pranayama, 244
presiunea somnului, 113
presopunctură, 236
Pressfield, Steven, *Turning Pro*, 247
Prichard, Roxanne, 79
privarea de somn: cercul vicios al ~, 28
colaps (prăbușire) și ~, 7–9, 14–15, 25, 274, 275
costurile pe care le implică ~, 29–37, 125
experimente legate de ~, 101
~ în facultate, 76–77, 302
~ în politică, 50–53, 284–285
~ la copii, 46–49
~ la doctori, 36–38
~ la polițiști, 55
lipsa de productivitate legată de ~, 123
moarte cauzată de ~, 33

probleme de sănătate cauzate de ~, 34–35, 120, 128–132
~ și condusul în stare de oboseală, 38–44, 130
~ și memoria, 124
~ și performanțele academice, 205
~ și performanțele cognitive, 36, 107, 296–297
~ și probleme sociale mai profunde, 29
~ și stresul, 119
procese penale: apărarea motivând uzul de somnifere în ~, 64–66
productivitate, 29, 123, 269, 276
„Profetul somnului" (Edgar Cayce), 155–156
protoconștiență, 167
Proud, James, 314
Provigil, 76
Provine, Robert, 134
psihanaliști, 150
psihoză: ~ indusă de stimulente, 80
Puddicombe, Andy, 335
Pullman (compania), 94
pui de somn, 85, 209–210, 254–260, 265
Pușkin, Aleksandr, „Versuri scrise într-o noapte de insomnie", 140, 140*n*
putere de decizie,132
Putin, Vladimir, 258

Q

qigong, 239

R

Rahman, Hosain, 315
Ramsden, Sam, 299
Randall, David, *Dreamland*, 84, 92, 254
Ransom-Alfred, Nikki, 219
Rao, Hengyi, 132
Rath, Tom, 190
răceala comună, 128
Războiul Rece, 104
reacția de stres, 189–190, 244
Readibands, 306
Reason, James, 46
Rechtschaffen, Allan, 103, 113
Red Bull, 72, 75, 76, 77, 81
reflux gastroesofagian, 231–232
refulare, 149, 150, 152, 154
relațiile, 216–217
~ și sexul, 218–219
relaxarea, 189, 213, 226, 230, 236, 237, 238, 244, 247, 248, 251
religia: ~ și mitologia, 154
~ și visele, 174–175
REM, 47, 103, 117–119, 123, 128, 164, 166–168, 171
remedii naturiste, 72, 236–237
respirația, 243–244, 247, 248
Restoril, 63, 68, 69, 145
ReTimer, 264
retragere în sine, 242
rețelele sociale: ~ și insomnia, 142–143
~ și visele, 176–177
Revere, Paul, 99
Revonsuo, Antti, 165
rezistența personală, 25
Ricard, Matthieu, 242, 357
Ringer, Martha, 332

rinovirus, 128
Rip Van Winkle (Washington Irving), 98–99
riscurile de a doua zi dimineața, 67
Rise Science, 303
Ritalin, 76
Robbins, Rebecca, 290, 357
Roberts, John, 269
Rockefeller, William, 44
Rodgers, Daniel, *The Work Ethic in Industrial America*, 95
Roenneberg, Till, 36, 50, 136, 260, 357
Roizen, Michael, 26
Romney, Mitt, 54
Roosevelt, Eleanor, 283
Roosevelt, Franklin D., 283, 284
Rose, Charlie, 258
Roth, Philip, 256
Rubin (muzeu din New York), 181
Rumi, 147
„Moise și faraonul", 154
„Trei călători își povestesc visele", 163
Ruuska, Luis, 77

S

saltele, 349–354
Sachs, Goldman, 23, 23*n*, 276
Saper, Clifford, 202, 262, 358
sarcina, 130–131
Sasson, Leon, 303
sațietate: hormonul sațietății (leptină), 35
Sauro, Clare, 251–252, 357
sănătate: angajați din sistemul de sănătate privați de somn, 44–46, 285–288
~ mintală, 35–37, 122–123
~ și privarea de somn, 32–35, 120, 130–132
„Sciences Sing a Lullabye, The", (Albert Goldbarth), 109–110
„Shadows" (D.H. Lawrence), 282
„Somn și poezie" (John Keats), 16, 16*n*
schimbarea obiceiurilor în privința somnului, 189
schimbarea orei: ~ și modele de somn, 33
Schmidt, Eric, 278
Schor, Juliet, *The Overworked American*, 104
Schrödinger, Erwin (pisica lui), 268
Schweigert, Lindsey, 64
scleroză multiplă, 139
Scott, Tyler, 302
Sears, William, 195
Seattle Mariners, 305
Seattle Seahawks, 299
Secret History of Dreaming, The (Robert Moss), 174, 174*n*
Secret Life of Sleep, The (Kat Duff), 83, 85
selecție naturală, 11
Sense (dispozitiv de monitorizare a somnului), 314
serenitate, 239, 345
Seven Basic Plots, The (Christopher Booker), 155
sex, 64, 83, 86, 87, 110, 135, 149, 171, 173, 212, 216, 217, 218–219, 222, 253
Sexton, Claire, 121, 357

sforăit, 47, 138, 143, 178, 200, 216, 219–222
Shah, Yagana, 221
Shakespeare, William, *Furtuna*, 157
Hamlet, 156
Julius Caesar, 157
Macbeth, 116–117, 187
„Sonet 27", 261
Sherwood, Robert, 284
SHHH (Silent Hospitals Help Healing), 287
Shives, Lisa, 131
Shoemaker, Jarrod, 301
Shpilberg, Sandra, 176
Siegel, Dan, 225
Siegel, Jerome, 58, 136, 357
Silverstein, Michael, 349
Sindicatul Conductorilor de Locomotive, 44
Sindicatul Hamalilor Vagoanelor de Dormit, 94
sindicaliști, 94, 104, 279, 280
sindromul picioarelor neliniștite, 145
Skinny Kitchen, 36
SLEEP (revistă medicală), 103
Sleep Alert (documentar PBS), 43
Sleep and Wakefulness (Nathaniel Kleitman), 103
Sleep and Its Derangements (William Hammond), 102
Sleepio (aplicație), 325
smartphone, 48, 108, 213, 225–226, 251, 278, 291, 303, 317, 319, 332, 341
smartwatch, 291, 312, 314
Smith, Carlyle, 103
Smith, Jason, 307–308
Smith, Michael, 237
Smolensky, Michael, 305
Sommerfeld, Julia, 62
somn segmentat, 86, 89
somnifobia, 249
somnoros la volan, 38–44
somnul premodern, 85–90
Somnus (zeul roman al somnului), 84
„Sleep or Die" („Dormi sau mori"), 33
Sleep Your Fat Away (Joy Martina), 221
Slumbering Masses, The (WolfMeyer), 59
somn: activitate neurologică în ~, 24
~ ca mister, 17, 110, 115, 323, 324
~ ca semn de slăbiciune și lipsă de bărbăție, 91
~ ca valoare a familiei, 190–191
cele patru etape ale ~, 115–119
chestionar, 325–328
~ consolidat, 89
~ cu alții, 88, 214–222
~ de unul singur, 216
~ destul, 192–193
dispozitive de monitorizare a ~, 314–315
experimente legate de ~, 101
frica de ~, 249–250
funcțiile ~, 110–114
homeostazia somn/veghe, 113
inerția ~, 133
inițierea ~, 58
întreruperi ale ~, 88
~ la ore nepotrivite, 37, 52, 200
modele de ~, tulburări în ~, 33

model discontinuu al ~, 86
noțiunea macho a ~, 92
ore minime de ~ recomandate, 26
ritmurile ~, 113
~ segmentat, 86, 89
sfaturi și tehnici legate de ~, 223–253
~ și calitatea cartierului, 29
~ și greutatea, 131
~ și lenea, 95
~ și memoria, 124–127
~ și REM, 47 103, 117, 128, 130, 164, 166–168, 171
~ și respiratul pe gură, 47
~ și sănătatea mintală, 35–37
valoarea ~, 24
~ văzut ca un obicei prost, 97
somn adânc cu unde lente, 133–134
somnambulism, 61, 64, 115, 116, 143
somnifere, 57–71
dependența de ~, 60
efectele chimice ale ~, 61
efectele secundare ale ~, 61, 65–68
marketing pentru ~, 59
~ naturiste, 72
nume de ~, 60, 63
~ pe sub mână, 70
pierderi de memorie cauzate de ~, 62–63
primul somnifer, 102
riscurile de utilizare ale ~, 64, 66–70
~ și „riscurile de a doua zi dimineața", 67
~ și riscurile de sănătate, 69
~, utilizate de adolescenți, 71
starea de veghe: reglarea ~, 113
standarde de deteriorare, 65
SoulCycle, 293
Spirit of St. Louis (Charles Lindbergh), 98
spitale, 285–289
sport, 293–311
avantajul competitiv în ~, 296–299, 311
~ în cultura americană, 310
~ în facultate, 296
~ programele de somn în, 307–308
rezultatele de performanță în ~, 296–303
~ și călătoriile, 303–306
Standage, Tom, *History of the World in 6 Glasses*, 73
Stanford, Clinica pentru Tulburări de Somn, 31
Stassinopoulos, Agapi, 329
Stearns, Peter N., 93
Steel: The Diary of a Furnace Worker (Charles Rumford Walker), 93
stimulente: cofeină, 72–75
~ pe bază de prescripție, 76–77, 80–81
Steiger, Axel, 129
Steinbeck, John, 127, 127*n*
Stenseth, Sharlene, 142
Stevens, Cat, „I'm So Sleepy", 73
Stevenson, Robert Louis, 87
„A Chapter on Dreams", 158
Straniul caz al doctorului Jekyll și al domnului Hyde, 158

„The Land of Nod", 182
Stickgold, Robert, 125, 126
Strand, Clark, *Meditation Without Gurus*, 243
strategia de evitare a prădătorilor, 112
stresul: ~ de a fi părinte, 197, 212–213
~ în serviciul militar, 54–55
~ la adolescenți, 49
~ la locul de muncă, 105, 268, 277–278
~ la milenari, 77
~ și emoțiile negative, 167, 188
~ și insomnia, 142, 236–240
~ și meditația, 329
~ și privarea de somn, 17, 31, 36, 45, 116, 119
~ și răspunsul de relaxare, 240
~ și REM, 119
~ și succesul, 24
~ și zgomotul, 286
Steiger, Axel, 129
Steinbeck, John, 127
Stenseth, Sharlene, 142
Stevens, Cat („I'm So Sleepy"), 73
Stevenson, Robert Louis, 87
„A Chapter on Dreams", 158
„The Land of Nod", 182
Stickgold, Robert, 125–126
Suarez, Edward, 31
subconștient, 11, 67, 149, 150, 155, 159, 162, 179, 183,
Sublinox, 60
succes: cerințe/prețul pentru ~, 7, 11, 25, 71, 96
~ „cu orice preț", 77
epuizare asociată cu ~, 26, 98
ideile societății despre ~, 321
profitul ca unitate de măsură al ~, 25
~ și definiția personală, 27
~ și definiția sa lărgită, 11–12
~ și încurajarea somnului, 188–189
~ și munca, 27, 95–96, 105
Succesul redefinit (*Thrive*) (Arianna Huffington), 8, 11–12, 146
Summers, Larry, 52
supraconștientul, 155
suprasolicitare prin muncă, moarte din cauza ~, 23
surescitare, 237–238
surmenaj (epuizare), 31, 111, 203
~, „boala civilizației", 15, 56
~ în facultate, 77–81, 207
~ și cofeina, 72
~ și colapsul, 8, 15, 25, 273
~ și munca, 56, 104–106
~ și somniferele, 57–60
~ și succesul, 7–8, 24–25, 268, 271
Sutton, Horace, 260
suvorexant, 68
Synesius din Cyrene, 180

Ș

școală: ~ și programul de începere a orelor, 47, 203–206
șoferi de autobuz: conducând somnoroși, 38
șoferi de camion: conducând somnoroși, 38, 40–41
știința: ~ și cele patru etape ale somnului, 115–120

de ce dormim, 110–115
~, despre căscat, 134–135
percepție vs. realitate, 133–34
somn și sănătate, 128–132
somnul și funcția cognitivă, 124–128
studii despre somn, 101–103, 106, 109–137
~ și oameni care dorm puțin, 135–137
Știința Oboselii, 306
știința somnului, 17

T

Talmud, 154
Tang, Sydney, 205
Tattersall, Hannah, 79
taurină, 75
taxi: condusul în stare de somnolență, 38
tehnologie, 278–280, 312–319, 323
~ și dependența de telefonul mobil, 79
~ în spitale, 285–287
munca prelungită prin ~, 26
~ și adolescenții, 48, 211
~ și lumina, 89, 316–316
vezi și dispozitivele electronice
temazepam, 69, 145
temperatura, 226–227
temperatura corpului, 115
temple pentru somn, 83
tulburări de somn, 34, 48–49
terapia cognitivă comportamentală (TCC), 144–145, 241–242
teoria restaurării, 112
„teoria simulării amenințărilor", 165
Thanatos (zeul greu al morții), 84
Thatcher, Margaret, 258
The Act of Creation (Arthur Koestler), 162, 164
The Romantics (grup muzical), 116
„Three Travelers Tell Their Dreams" (Rumi), 163
theSkimm, 53
Thesky, Betty, 266
Thompson, Jeffrey, 333, 347
Thrive (ateliere), 239, 310
tibetani (călugări), 144
Timmerman, John, 290, 357
tineri, *vezi* adolescenți
toleranță la durere, 130
Tolstoi, Lev, 13
Traité de l'homme (René Descartes), 85
Tripp, Peter, 111
Troxel, Wendy, 217–218, 357
Tsai, Willis H., 188
Tulku, Tarthang, 147
Turkle, Sherry, 32, 358
Turning Pro (Steven Pressfield), 247
Twinkie (apărarea), 64

U

uleiuri esențiale, 237
Ultradia, 277, 314
ultradiene (ritmuri), 123
umidificator, 221
Uniunea Sovietică, și Războiul Rece, 104
Uncommon Grounds (Mark Pendergrast), 73
Upanișadele, 83

V

vaccinul pentru hepatita B, 129
valeriană: rădăcină de ~, 72, 236
Van Arman, Kate, 54
van der Helm, Els, 119
van der Linden, Sandier, 167
Veasey, Sigrid, 122
Veronal, 102
„Versuri scrise într-o noapte de insomnie" (Aleksandr Puşkin), 140, 140*n*
Vgontzas, Alexandros, 144
visatul cu ochii deschişi, 98
visele, 146–183
atemporalitatea ~, 147, 183
~, ca evadare, 157
~ ca „voce a lui Dumnezeu", 152
~ care îţi schimbă viaţa, 176–180
conflicte nerezolvate reprezentate în ~, 168
coşmaruri, 169–172
importanţa ~, 175
~ în somnul REM, 117–118
Jung despre ~, 16
limbajul ~, 181
~ lucide, 172–174
notarea ~, 146, 155, 180–183
prezenţa ~ pe termen lung în viaţa noastră, 174–176
~ profetice, 157
psihologia ~, 148–156
recurenţa ~, 168, 180
scopurile ~, 156
~ şi artele, 156–160
~ şi creativitatea, 164–169
~ şi înţelegerea lor, 87
~ şi inteligenţa emoţională, 166
~ şi mişcările ochilor, 118–119
ştiinţa ~, 164–169
uitarea ~, 150
„Visul" (Byron), 46
„Visul unui om ridicol" (Dostoievski), 178, 178*n*
Vişnu, 175
vizualizare, 172, 244, 247, 248
von der Leyen, Ursula, 278–279
von Schantz, Malcolm, 120
vorbitul în somn, 115, 116
visul american, 160
Vrăjitorul din Oz (filmul), 159

W

Wadors, Pat, 276
Walfish, Fran, 253
Walker, Charles Rumford, *Steel: The Diary of a Furnace Worker*, 93
Walker, Madame C. J., 163
Walker, Matthew, 124, 125, 166, 167
Walker, Scott, 50
Wall Street (filmul), 105, 277, 320
Wall Street Journal, 107, 217
Wallace, David Foster, *Oblivion*, 220
Walton, Sam, 104
Wamsley, Erin, 165
Warhol, Andy, 97
Washington (Universitatea de Stat), 63, 71, 124
Washington Redskins, 296
Watson, Nathaniel, 155, 287
Watts, Alan, *The Philosophies of Asia*, 189
Wehr, Thomas A., 88

Weil, Andrew, 244, 333
West, Kim, *Good Night, Sleep Tight*, 199
Whitman, Walt, „A Clear Midnight", 132,
Whitney, Paul, 125
Wiley, Harvey Washington, 74
Williams, Joan, 91, 106, 357
Williams, Mark, 332
Winkle, Kristin, 208
Winter, Chris, 265, 298, 299, 304, 305, 307, 357
Withings (compania), 315
Wolf-Meyer, Matthew, *The Slumbering Masses*, 59
Wolgast, Brad, 36
Wood, Ron, 41
Woods, Heather Cleland, 226, 357
Wordsworth, William, „The World Is Too Much with Us", 32
Work Ethic in Industrial America, The (Daniel Rodgers), 95
Worthman, Carol, 88, 357

X

Xanax, 68

Y

Yes Please (Poehler), 123–124, 283
yin/yang, 85, 235

Z

Zand, Janet, 235, 357
Zee, Phyllis, 270
Zeitz, Jochen, 25
zeul grec al somnului (Hynos), 84
Zevon, Warren, 25
ziua de muncă de opt ore, 92–95
Zolfresh, 60
zolpidem, 60, 63, 69
zona primară de somnolență, 114
zopiclonă, 60, 145
ZzzQuil, 70–71

CUPRINS

Introducere 7

PARTEA I
Trezirea la realitate

Capitolul 1
Actuala criză a somnului 23

Capitolul 2
Industria somnului 56

Capitolul 3
Somnul de-a lungul istoriei 82

Capitolul 4
Știința somnului 109

Capitolul 5
Tulburările de somn 138

Capitolul 6
Visele 146

PARTEA A II-A

Pe calea cea bună

Capitolul 7
Cum să stăpânești arta somnului 187

Capitolul 8
Dormitul în doi 214

Capitolul 9
Sfaturi practice: ce e bine și ce nu 223

Capitolul 10
Puiul de somn, zborul cu avionul și fusurile orare 254

Capitolul 11
Somnul și locul de muncă 267

Capitolul 12
De la Hollywood și Washington, la spitale și hoteluri: descoperind puterea somnului 281

Capitolul 13
Suplimentul suprem al lumii sportive 293

Capitolul 14
Să punem tehnologia la locul ei (nu pe noptieră) 312

Epilog 320

Anexa A: Chestionar de calitate a somnului 325

Anexa B: Meditații ghidate care te ajută să dormi (și să dormi) 329

Anexa C: Revoluția somnului în hoteluri: Meniuri de perne, zone de liniște și paturi pe care vei dori să le iei acasă 337

Anexa D: Să vorbim despre saltele 349

Mulțumiri 355

Note 360

Indice 439

Relația noastră cu somnul trece printr-o adevărată criză! Munca peste program, viața de familie, conectarea permanentă la telefoane și la internet, aspirațiile și temerile noastre – totul stă în calea detașării necesare regenerării de care avem nevoie. Nu mai dăm nicio șansă somnului și credem că acesta este prețul care trebuie plătit pentru a avea succes!

Arianna Huffington dezvăluie misterul și puterea transformatoare a somnului și ne arată cum să ne eliberăm de griji, să ieșim din timp, să ne umplem de energie și să revenim la viețile noastre cu sufletul revigorat. O definiție a succesului care nu include starea de bine, înțelepciunea și dăruirea ne va împiedica să descoperim ceea ce prețuim și ceea ce dă sens vieții noastre.

Suntem așa cum dormim! Dacă vrem să avem succes, trebuie să începem cu somnul!

Arianna Huffington demonstrează că somnul este absolut necesar sănătății, un factor esențial în atingerea scopurilor noastre. Avem nevoie de somn pentru a reuși!

— Sheryl Sandberg, COO Facebook

Dacă nu citești *Revoluția somnului*, în mod sigur vei regreta după ce vei muri. Nu credeam că am nevoie de o carte care să mă ajute să dorm, dar aveam! Somnul este totul – e principalul lucru pe care l-am aflat.

— Bill Maher

Arianna Huffington a scris o carte extrem de importantă. Din când în când, cu toții avem probleme cu somnul. Pentru mulți, e o luptă continuă. Dacă ne reconstruim relația cu somnul, dacă ne împrietenim și nu ne luptăm cu acesta urmând sfaturile Arianna Huffington, ne vom transforma viața și vom reintra în contact cu sinele nostru inteligent și plin de compasiune.

— Mark Williams, profesor de psihologie clinică, Universitatea Oxford

Volum recomandat de Gáspár György

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-0027-7

CURTEA VECHE